

13. Jak často pít

Většina studií se zaměřuje pouze na posouzení, jaké množství alkoholu je třeba vypít k tomu, aby se snížila úmrtnost na srdeční infarkt. Velmi často se pít vína, ale zvláště jiných alkoholických nápojů, např. drinků, uvádělo v počtu vypitých sklenic vína nebo množství drinků za celý týden. Vychází to z praxe zejména ve Spojených státech, kde se většinou pije až na konci týdne. Některé pozdější práce však uvádějí, že významnější než celkové množství vypitého alkoholu je frekvence jeho pití. Bylo prokázáno, že nejlepší je časté pití malého množství alkoholu. Nadměrné jednorázové pití naopak zvyšuje úmrtnost na srdeční infarkt, i když celkové množství alkoholu, vypitého za týden, nepřekročí mírnou dávku. Práce z poslední doby z Austrálie i z Bostonu jednoznačně vyřešily diskusi o tom, jak často pít. V australské sestavě se ukázalo jako nejlepší pít pět až šest dní v týdnu. V práci z Bostonu vyšlo jednoznačně jako nejlepší každodenní pití malého množství alkoholu. Přitom rozdíly v celkově malém množství vypitého alkoholu byly nevýznamné.

Velmi důležitou otázkou zůstalo, kdy vůbec nepít alkohol. Kromě těhotenství a období kojení, kterým je věnována zvláštní kapitola (kap. 12 „Proč se nemá pít v těhotenství a při kojení“), nedoporučujeme pití alkoholických nápojů u nemocí, které se mohou pitím alkoholu zhoršit, zejména u jaterních chorob nebo při žaludečním vředu, u zánětu slinivky břišní, u některých krevních chorob a nádorů, zejména jater, ústní dutiny, hrtanu a jícnu. Alkoholismus v rodině je rovněž varovným zjištěním a pití alkoholu k prevenci srdečních infarktů u osob, které mají v přímém příbuzenstvu alkoholiky, bychom nedoporučili. Také užívání některých léků nelze kombinovat s pitím alkoholu. Samozřejmě pití alkoholu a řízení vozidla je zakázáno zákonem.

Závěr

Malé množství alkoholu je nejlepší konzumovat co nejčastěji, nejlépe každý den. Alkohol se vyhýbáme při některých onemocněních, alkoholismu v příbuzenstvu a při užívání některých léků.