

Metabolické účinky konzumace alkoholických nápojů na lidský organismus.

MUDr. Matej Kohutiar, Ph.D.

Ústav lékařské chemie a klinické biochemie 2. LF UK a FN Motol

Etanol a produkty jeho metabolismu pohotově vstupují do řady metabolických procesů. Konzumace alkoholických nápojů v České republice je natolik významná a oblíbená, že z pohledu výživy je potřebné na něj nahlížet jako na významný substrát podílející se na celkovém energetickém příjmu.

Metabolické dopady konzumace etanolu se liší v závislosti na jeho kvalitě, kvantitě a frekvenci příjmu. V přednášce se podrobněji podíváme na vzájemné metabolické souvislosti a jejich propojení. Klíčová bude diskuse o vztahu alkoholu a nervového systému, protože touto cestou je etanol propojen s metabolismem všech živin.

Konzumace alkoholických nápojů bude diskutována z pohledu prohrěšků běžného dne, bránících z dlouhodobého hlediska dosažení individuálních cílů. Životní styl, kterého součástí jsou špatné návyky nelze kompenzovat posilovnou, během, nebo přechodně ukázněným stravováním. Říká se, že alkohol je buněčný jed. Ať se nám to líbí, nebo ne, je to pravda.