



Ha többet ittunk a kelleténél, utána legalább igyunk eleget!

A másnaposság ellenszere a folyadékpótlás

Budapest, 2024. december 30. – **Az alkoholfogyasztás nem ajánlott, de néha előfordul, különösen az év végi bulik és szilveszter idején, hogy az ember kirúg a hámból, és a kelleténél több alkoholt iszik. Nem árt tisztában lenni azzal, hogy ilyenkor milyen élettani folyamatok zajlanak le a szervezetben, és hogyan segítheti a folyadékpótlás, hogy gyorsabban túljussunk a másnaposságon – tanácsolja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.**

A másnaposság a túlzott alkoholfogyasztás után fellépő, akut tünetegyüttes, amelynek súlyossága függ például az elfogyasztott alkohol típusától és mennyiségétől, az egyéni tűrőképességtől, de a szervezetünk folyadék-ellátottságától is. Tipikus tünetei a fejfájás, hányinger, hányás, a felgyorsult szívverés, szédülés, levertség, ingerlékenység, szomjúság és a koncentrációs zavarok.

De miért okoz másnaposságot az alkohol? Azért, mert az alkohol nem alapvető tápanyag, a belőle származó energiát nem tárolja a szervezet, hanem azonnal elkezd lebontani a májban. Ráadásul a folyamat közben felszabaduló vegyületek, amelyek főként az alkoholos italok ízét és aromáját adják, még csak fokozzák a rosszulletet okozó tüneteket. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) álláspontja szerint, ha alkoholfogyasztásról van szó, nincs olyan biztonságos mennyiség, amely ne lenne káros az egészségre.

Az alkoholmérgezés hatásai	Az okozott tünetek
az alkohol vízajtó hatása miatt fellépő kiszáradás	fejfájás, ingerlékenység
gyomorbántalmak, túlzott savképződés, lelassult emésztés	hányinger, hányás
a vércukorszint leesése	szédülés, levertség, gyengeség
gyulladásos folyamatok	étvágytalanság
kítágult erek	szédülés, fejfájás
rossz alvás	kimerültség, kialvatlanság

A folyadékpótlás szerepe a másnaposság kúrálásában

Az alkoholos italok, különösen az égetett szeszek, felboríthatják a vízháztartást, mert vízajtó hatásúak. Egy olyan hormon működését nyomják el, amelyik éppen a vizet segíti megőrizni a szervezetben. Persze ennek mértéke egyénenként változik, függ attól, hogy előzőleg valaki mennyire volt hidratált, illetve az egyéni tűrőképességtől is.

Az alkoholfogyasztás kellemetlen tünetei kevésbé lesznek súlyosak, ha már előzőleg figyelünk a megfelelő folyadékbevitelre, és utána is mielőbb visszapótoljuk az elveszített vizet, változatos formában, ilyenkor akár hígított gyümölcslével, levesekkel is, ami a benne lévő könnyen felszívódó szénhidrátokkal a vércukorszintet is gyorsabban stabilizálják. Fontos az is, hogy előzőleg mit ittunk, a gyenge sörök például kevésbé vonnak el vizet a szervezetből, mint a borok, a likőrök vagy a tömények.

A rossz hír pedig az, hogy a mértéktelen alkoholfogyasztás utáni macskajaj orvoslására nincs bevált recept, csak úgy kerülhető el, ha az ember egyáltalán nem, vagy alkalmanként, felelősen és kontrollálva iszik alkoholt.

Mit tegyünk a másnaposság enyhítésére?



- Figyeljünk oda, hogy mennyi alkoholt iszunk, ha nem is tudjuk teljesen elkerülni, legalább tartsunk ésszerű mértéket!
- Készítsük fel a szervezetünket, hogy jobban kivédhesse az alkohol káros hatását. „Alapozzunk” néhány pohár víz és lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmazó ételek (például tészták) és fehérjékben gazdag fogások (pl. szárnyasok, tejtermékek) fogyasztásával. Soha ne igyunk éhgyomorral!
- A folyadékvesztés ellensúlyozására váltogassuk az alkoholos italokat alkoholmentesekkel, legjobb esetben vízzel.
- Legyünk tisztában vele, hogy hány egységnyi alkoholt döntünk magunkba. 1 egységnyi alkoholnak 1 dl bor vagy 2 dl sör felel meg. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint nők számára legfeljebb napi 1, férfiaknak 2 egységnyi alkohol fogyasztása engedhető meg.
- Soha ne igyunk szeszes italt azért, mert szomjasok vagyunk!
- Az alkohol hatását kompenzálандó, igyunk meg néhány pohár vizet lefekvés előtt, és magunk mellé is készítsük oda éjszakára.
- Természetesen mondani sem kell, hogy gyermekeknek pont a fentiek miatt ne adjunk alkoholt, és ne ülünk volán mögé sem, ha ittunk!
- És emlékezzünk arra is, hogy minden átmulatott éjszaka után van egy másnap.