

# Alkoholitoleranssi

Julkaistu 12.12.2005. Päivitetty 26.10.2015

Alkoholitoleranssi on elimistön keino sopeutua alkoholiin sitä käytettäessä. Elimistö sopeutuu alkoholiin hyvin nopeasti, sillä tottuminen näkyy jo yhden humaltumiskerran aikana. Alkoholin humaltuva vaikutus siis vähenee alkoholin toistuvan käytön seurauksena. Toleranssi ei jää pysyväksi, vaan se häviää vähitellen, kun alkoholijuomien käyttö lopetetaan tai sitä vähennetään. Tämän vuoksi ihminen voi saada vaarallisenkin alkoholimyrkytyksen vieroituksen tai alkoholin käyttötouon aikana juodessaan saman määrän alkoholia kuin aiemmin.

Elimistöllä on useita keinoja alkoholin vaikutuksen kumoamiseksi. Yleisimmin tunnettu on aineenvaihdunnallinen toleranssi, jossa elimistö pyrkii kumoamaan alkoholin vaikutuksia tehostamalla alkoholin palamista. Aineenvaihdunnallinen toleranssi kehittyy osittain ja lyhytaikaiseksi jo kertakäytön aikana, mutta pysyvämmäksi hitaasti pitkän ja runsaan alkoholikäytön seurauksena.

Kaikkein merkityksellisin on hermostollinen toleranssi, jossa aivojen ja muun hermoston alkoholin kestävyys kasvaa. Hermosto yrittää toimia normaalisti alkoholista huolimatta. Siksi se mukautuu ennen pitkää elimistössä olevaan alkoholiin, jolloin mm. alkoholin humalluttava vaikutus pienenee. Hermostollisen toleranssin kehittymiseen ei tarvita jatkuvaa, runsasta alkoholinkäyttöä, vaan siihen riittävät yksittäiset, toistuvat nauttimiskerrat.

Ympäristö, jossa alkoholia käytetään, voi myös olla tärkeä alkoholin sietokyvyn kehittymiselle. Kun ihminen juo alkoholia tietyssä ympäristössä, hän oppii alitajuisesti yhdistämään humaltumisen tuohon ympäristöön. Siksi hermosto osaa kumota alkoholin vaikutuksia tehokkaammin näissä olosuhteissa.

**Kalervo Kiianmaa**  
tutkimusprofessori, THL

*Päivittänyt:*  
**Kaarlo Simojoki**  
johtava ylilääkäri, A-klinikkasäätio

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholitoleranssi>