

Alkoholi ja painonhallinta

Päivitetty 30.4.2015

Alkoholinkäyttö voi vaikuttaa painoon usealla eri tavalla:

- Alkoholi sisältää runsaasti energiaa.
- Alkoholi lisää ruokahalua.
- Alkoholinkäyttö muuttaa ruokailuaikoja epäsäännölliseksi.
- Alkoholinkäyttö saattaa vähentää liikkumista.

Näistä kaikista syistä alkoholin runsas käyttö voi johtaa painonnousuun. Painonnousu voi olla hidasta, vain pari kiloa vuodessa.

Energiamäärissä suuria eroja

Mitä enemmän juoma sisältää alkoholia ja sokeria, sitä suurempi on sen energiapitoisuus.

Juomaryhmä	kcal/1dl
Punaviinit	70-100
Valko- ja roseeviinit	50-170
Juomasekoitukset	150-230
Viinat	170-340
Konjakit, brandyt	200-240
Viskit	230-340
Liköörit	150-380
Oluet	30-150
Siiderit	40-90
Long drinkit	50-150

Alkoholi lihottaa vyötäröä

Lihavuus yleistyy Suomessa. Alkoholin kulutus näyttäisi olevan yksi tärkeä syy suomalaisten lihomiseen. Kaksi kolmasosa miehistä ja puolet naisista on ylipainoisia ja joka viides suomalainen on lihava. Alkoholista saatu energia kertyy rasvakudokseksi vyötärön seudulle. Alkoholin laadulla ei ole merkitystä, vaan kaikki alkoholijuomat aiheuttavat vyötärölihavuutta. Vyötärölihavia miehiä ja naisia onkin jo 30 prosenttia suomalaisista.

Suositusten mukaan alkoholin osuus kokonaisenergiansaannista saisi olla enintään viisi prosenttia. Tämä tarkoittaa naisilla yhtä ja miehillä 1-2 alkoholiannosta päivässä.

Paino hallintaan – laatua elämään

Alkoholijuomien käytön vähentäminen auttaa painonhallinnassa. Runsaasti alkoholia käyttävillä juomisen vähentäminen jopa laihduttaa. Myös vähäenergisten alkoholijuomien suosiminen auttaa pitämään painon hallinnassa. Drinkeissä kannattaa huomioida myös laimennukseen käytettävän juoman energiapitoisuus.

Ehkäisemällä painonnousua pysyy terveempänä ja toimintakykyisempänä. Painonhallinnalla pitää elämänlaatunsa hyvänä.

Maksa saattaa rasvoittua

Koholla olevat maksa-arvot viittaavat maksan rasvoittumiseen. Yleisimmät syyt maksan rasvoittumiseen ovat liikapaino

ja alkoholi – yhdessä tai erikseen. Lihavuus ja alkoholi yhdessä lisäävät toistensa vaikutusta maksan rasvoittumiseen. Erityisesti vyötärölihavuus lisää rasvamaksan riskiä.

Rasvamaksa altistaa:

- aineenvaihdunnan häiriöille, kuten metaboliselle oireyhtymälle ja tyyppin 2 diabetekselle
- maksasairauksille, kuten maksakirroosille

Painonhallinta ehkäisee tehokkaasti näitä sairauksia. Lihavuudessa jo pienikin painonpudotus (5–10 %) vähentää tehokkaasti maksan rasvamäärää.

Jarmo Kaukua

LT, sisätautien erikoislääkäri

Päivittänyt:

Heli Reinivuo

ETM, Erityisasiantuntija, THL

Alkuperäinen julkaisu 4.4.2006

link

Lähteet ►

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