

Alkohol och viktkontroll

Publicerad 4.4.2006

När man använder alkohol kan vikten påverkas på flera sätt:

- Alkohol innehåller stora mängder energi.
- Alkohol ökar aptiten.
- Alkoholbruk gör att mattiderna blir oregelbundna.
- Alkoholbruk kan leda till att man rör sig mindre.

Allt det här innebär att rikligt alkoholbruk kan resultera i viktuppgång. Viktökningen kan vara långsam, bara ett par kilo per år.

Stora skillnader i energimängder

100 g alkoholhaltig dryck innehåller

Gräddlikör	1250 kJ (299 kcal)
Konjak/rom/whisky/gin	957 kJ (229 kcal)
Vodka	919 kJ (220 kcal)
Likör	1196 kJ (286 kcal)
Rödvin eller vitt vin	274 kJ (65 kcal)
Starköl	299 kJ (71 kcal)
A-öl	180 kJ (43 kcal)
Mellanöl	178 kJ (42 kcal)
Lättöl	75 kJ (18 kcal)
Cider, söt	235 kJ (56 kcal)
Cider, torr	170 kJ (41 kcal)
Vin, alkoholfritt	82 kJ (20 kcal)

Alkoholkonsumtionen på väg upp

Övervikt blir allt allmänare i Finland. Nu är över hälften av finländarna överviktiga och cirka var fjärde är fet. Samtidigt som övervikt blivit vanligare har också alkoholkonsumtionen ökat. Undersökningar visar dock att bara 15 % av finländarna betraktar alkohol som en viktig orsak till sin egen viktuppgång.

Enligt rekommendationerna borde alkoholens andel av det totala näringsintaget vara högst 5 %. Det betyder en alkoholportion per dag för kvinnor och 1–2 för män.

Håll vikten. Det ger livskvalitet

Att minska på alkoholintaget hjälper en att hålla vikten. För personer som dricker mycket alkohol kan minskat drickande till och med leda till viktnedgång. Att i första hand välja alkoholdrycker med färre kalorier hjälper en också att hålla vikten under kontroll.

När man undviker viktuppgång håller man sig friskare, det påverkar också funktionsförmågan positivt. Att hålla vikten innebär samtidigt fortsatt, god livskvalitet.

Risk för fettlever

Förhöjda levervärden tyder på fettlagring i levern. De vanligaste orsakerna till leverförfettning är övervikt och alkohol – var för sig eller tillsammans. Kombinationen övervikt och alkohol förstärker bådadas inverkan med avseende på fettlagringen i levern.

Fettlever ökar risken för

- störningar i ämnesomsättningen såsom metaboliskt syndrom och typ 2 diabetes
- leversjukdomar såsom levercirrhos

Viktkontroll motverkar effektivt sjukdomarna ovan. Vid övervikt kan dock redan en liten viktminskning (5–10 %) effektivt minska fettmängden i levern.

Jarmo Kaukua

medicine doktor, specialist i inre medicin
HUUS och Helsingfors universitet

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkohol-och-viktkontroll>