

MZ ČR: Není možné déle mlčet. Alkohol není lék!

„Nemůžeme dále mlčet a musíme reagovat na množství se články a mediální výstupy, které informují o významné prospěšnosti nebo dokonce léčivém působení alkoholu. Prosím čtěme tato sdělení s rezervou, ke které nás vybízí zdravý rozum,“ varovala na úvod dnešní (19. 4. 2017) tiskové konference náměstkyně ministra zdravotnictví Lenka Teska Arnoštová.

Populace v České republice patří mezi vysoce tolerantní v otázce konzumace alkoholických nápojů, a to včetně konzumace dětmi a mladistvými. Velmi často dochází k nabízení alkoholu dětem v prostředí rodiny.

Mezi zásadní negativní dopady pití alkoholu patří především:

- poškozování vlastního zdraví,
- sociální dopady na konzumenta a jeho blízké – finanční problémy, nižší produktivita, ztráta zaměstnání, ztráta rodiny,
- nárůst kriminality.

Celospolečenské náklady na škody způsobené konzumací alkoholu činí odhadem více než 16 miliard Kč ročně a mají rostoucí tendenci. Větší část těchto nákladů tvoří přímé náklady na léčbu nemocí způsobených užíváním alkoholu, další nemalou složkou jsou náklady na potírání a následky kriminality s užíváním alkoholu spojené.

„Problematika vysoké míry užívání alkoholu v české populaci je oblastí s významnými celospolečenskými dopady. Dnes proběhlo další jednání Meziresortní pracovní skupiny pro snížení škod působených alkoholem, která je poradním orgánem jak ministra zdravotnictví, tak i Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky za účasti významných hostů z řad odborníků a lékařů. Základním cílem pracovní skupiny je implementace Akčního plánu k omezení škod působených alkoholem pro období 2015–2018, jehož cílem je snížení spotřeby alkoholu v populaci České republiky a tím i snížení škod jím působených,“ vysvětlil dále náměstek ministra pro zdravotní péči Roman Prymula.

„V současnosti zcela jednoznačně víme, že doporučovat preventivní užívání alkoholu není odborně ani eticky správné. Alkohol způsobuje více úmrtí, než kolika může předejít. Doporučením mírného pití alkoholu s poukazem na jeho preventivní účinek pro některou diagnózu (např. diskutovaná prevence infarktu myokardu) znamená současné ignorování



faktu, že tím dojde k významnému zvýšení rizika pro jinou diagnózu (např. cirhóza jater, cévní mozková příhoda nebo rakovina),“ doplnil přednosta Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze Michal Miovský.

Přílohy (níže):

Kalorická hodnota alkoholu

Užívání alkoholu v České republice

Kalorická hodnota alkoholu

Alkohol je vysoce kalorická potravina (1g = 7kcal). Jedná se ovšem o kalorie tzv. prázdné – nedodají nám žádnou výživovou hodnotu. Pokud tedy organismus zatížíme již tak kaloricky náročnějším jídlem, a to zejména v období různých svátků, alkohol pouze podpoří nežádoucí vznik nadváhy až obezity, které ovšem nejsou jediným důsledkem užívání alkoholu, mezi dalšími může být například až cirhóza jater, onkologická onemocnění a v neposlední řadě také vznik závislosti. Jeho negativní účinky na lidský organismus tak jednoznačně převažují a je proto důležité při jeho konzumaci uvědomit si všechny tyto negativní dopady, a to jak s ohledem na zdraví, tak i celkovou bezpečnost jeho užívání.



0,5 litru piva (200 kcal)



= 1 kobliha s marmeládou



1,5 dcl bílého vína (105 kcal)



= Tvarohový zákusek o 100 g



1,5 dcl červeného vína (85 kcal)



= 1 laskonka z cukrárny



1,5 dcl šampaňského (180 kcal)

=



100 g bramborového salátu

Panák tvrdého alkoholu:



Vodka (96 kcal)

=

1 kelímek ovocného jogurtu

Gin (110 kcal)

=

1 kelímek jahodového smoothie

Rum (96 kcal)

=

sklenice kakaa

Whisky (105 kcal)

=

šálek kávy s mlékem

Tequilla (97 kcal)

=

100 g krabích tyčinek

Sklenka míchaného nápoje:



Vodka s pomerančovým džusem (163 kcal) = 1 fidorka



Gin s tonikem (120 kcal)

=

1 tukový rohlík

Bloody Mary (211 kcal)

=

marinovaný sled'

Margarita (211 kcal)

=

100 g sušených hrušek

Martini (178 kcal)

=

Olomoucké tvarůžky

Mojito (170 kcal)

=

100 g zakysané smetany

Sangria (167 kcal)

=

100 g těstovin



Užívání alkoholu v České republice





Česká republika se opakovaně vyskytuje na předních místech v konzumaci alkoholu, a to jak v dospělé, tak i v dětské populaci.

Podle posledních studií konzumuje 15 % dospělé populace alkohol pravidelně a velmi často (pití denně nebo obden), oproti tomu trvale abstínuje 2,5 % dospělých. Časté pití nadměrných dávek (tzv. nárazové pití) udává 18 % dotázaných, z toho muži ve 28 % a ženy v 8,6 %. Celkově lze 16 % dospělých považovat za konzumenty s vysokým rizikem, 4,8 % jsou problémoví pijáci. Oproti těmto údajům si problém s alkoholem připouští pouze 1,2 % dotázaných a odbornou pomoc vyhledalo 0,4 % dospělých (Státní zdravotní ústav, 2014).

HBSC 2014 (Mezinárodní studie Mládež a zdraví) – populace 11, 13 a 15letých, tj. ta, pro kterou je alkohol de facto nelegální návykovou látkou:

- pravidelné pití alkoholu (aspoň jednou týdně) uvedlo 4–5 % 11letých, 7 % 13letých a 17 % 15letých,
- nadprůměrné hodnoty vykazovali především chlapci ve věku 15 let, a to jak v případě ukazatelů pravidelné konzumace alkoholu, tak i v případě zkušeností s opilostí.

ESPAD 2015 (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách) – populace 16letých:

- alkohol v životě pilo 95,8 % dotázaných,
- přibližně 42,5 % (48,2 % chlapců a 37,1 % dívek) lze považovat za opakované konzumenty alkoholu (pili alkohol více než 20krát v životě),
- pravidelnou konzumaci piva uvedlo 15 % dotázaných, 8 % uvedlo konzumaci destilátů, 4 % pravidelnou konzumaci vína,
- rizikovou konzumaci, tj. pití nadměrných dávek alkoholu při jedné příležitosti, uvedlo 41,9 % 16letých v posledních 30 dnech, opakovaně za posledních 30 dnů, tj. 3krát a častěji, uvedlo 12,1 % dotázaných,
- opilost za poslední rok uvedlo 39,1 % studentů (byli dotazováni na stav, kdy měl student problémy s chůzí, mluvením, zvracel nebo si nepamatoval, co se stalo) – zde je opět nutné připomenout, že pro tuto cílovou skupinu je prodej a podávání alkoholických nápojů zakázaný.

Podle Českého statistického úřadu za pivo, víno a lihoviny utratí každý Čech v průměru zhruba 600 korun (rok 2015 – 618 Kč, rok 2016 – 590 Kč) měsíčně (do průměru se počítají všichni, včetně dětí a abstinentů). Je to takřka osmkrát víc, než kolik vydá každý občan Česka za své vzdělání.

