

RIZIKA KONZUMACE ALKOHOLU

Pro prevenci vzniku nebo návratu onkologického onemocnění je nejlepší alkohol nepít.

Alkohol zvyšuje riziko vzniku onkologického onemocnění. Míra, do jaké jsou alkoholické nápoje rizikové, závisí na množství a frekvenci konzumace.

Alkohol je dle Agentury pro výzkum rakoviny (IARC) karcinogenní látkou ve skupině 1, což znamená, že má přímý vliv na vznik rakoviny u člověka. Ve stejné skupině je i tabák a kouření cigaret.

Pokud konzumujete alkohol, nepřekračujte doporučené dávky.

Pro udržení nízké míry zdravotních rizik je doporučeno užívání maximálně:

Muž

40 g alkoholu za den










Žena

20 g alkoholu za den



Alespoň 2 dny v týdnu nekonzumujte alkohol vůbec.

Množství čistého alkoholu v běžných alkoholických nápojích v gramech.

						
Pivo 10° 0,33l	Pivo 10° 0,5l	Pivo 12° 0,33l	Pivo 12° 0,5l	Vodka 40% 0,02l	Vodka 40% 0,04l	Víno bílé 2dcl
10g	16g	13g	21g	6g	13g	19g

KONZUMACE VÍCE NEŽ 100 G ALKOHOLU ZA TÝDEN ZNAMENÁ NADMĚRNÉ PITÍ ALKOHOLU.

Alkohol má negativní vliv na vznik dalších onemocnění. Pokud se ptáte, zda existuje střídme nebo přiměřené pití, či kolik alkoholu je mnoho, neexistuje jednoznačná odpověď. Světová zdravotnická organizace říká, že hranice bezpečného množství alkoholu, které by neovlivňovalo negativně zdraví, není stanovena.

RIZIKA KONZUMACE ALKOHOLU

Alkohol má celou řadu negativních dopadů na zdraví.

- **Je to karcinogen** – zvyšuje riziko vzniku onkologických onemocnění dutiny ústní, jazyka, hrtanu, žaludku, slinivky břišní a tlustého střeva.
- **Konzumace alkoholu způsobuje onemocnění srdce**, jako je např. arytmie a kardiomyopatie a zvyšuje krevní tlak.
- Alkohol má **vliv na vznik onemocnění jater**. Vzniklý acetaldehyd tkáňe nenávratně poškozuje a způsobuje chronický zánět a ztučnění.
- Alkohol má na svědomí také **nemoci trávicí soustavy** (záněty žaludku, střev a slinivky břišní, vředy) i **cukrovku**.
- Způsobuje **poruchy spánku, chronickou únavu a oslabuje imunitu**.
- Vliv má i na Vaši paměť – **poškozuje mozek**, znesnadňuje soustředění a schopnost učit se a pamatovat si nové informace.
- Množství kalorií, které z alkoholu přijímáme, nedokážeme využít pro práci svalů, a **proto tloustneme**.
- Konzumace alkoholu způsobuje i **hormonální nerovnováhu**, mužům snižuje hladinu testosteronu.

Pít alkoholu není doporučováno pro prevenci žádného onemocnění. Neexistuje žádná bezpečná nebo zdraví neškodná dávka alkoholu.

DOPORUČENÍ PRO TOHO, KDO ALKOHOL KONZUMUJE

Omezte pití alkoholu na doporučené dávky. Snažte se několik dní v týdnu nepít. Pokud cítíte abstinenční příznaky, vyhledejte odbornou pomoc. **Přestat pít alkohol je skvělé rozhodnutí.** Když přestanete pít alkohol, zlepší se:

- kvalita spánku,
- fyzická kondice,
- zdravotní stav,
- finanční situace,
- schopnost se koncentrovat,
- mezilidské vztahy.

JAK ROZEZNAT VYSOKOU KONZUMACI ALKOHOLU OD STŘÍDMÉ?

Hranice mezi nízkorizikovým pitím a vysoce rizikovým pitím není přesně stanovena a je velmi křehká. Za závislého člověka se považuje ten, který pociťuje bažení po alkoholu, má neodolatelnou touhu se napít, má zvýšenou toleranci alkoholu, nevěnuje se svým koníčkům a zálibám jako dříve, má sníženou sebekontrolu a pociťuje abstinenční příznaky.

Rady pro blízké

Budte empatičtí. Dejte najevo starost a obavu o zdraví Vašeho blízkého.

Na stránkách www.drogy-info.cz/mapa-pomoci najdete odbornou pomoc ve Vašem okolí.

Nezapomeňte, že můžete podpořit Vašeho blízkého, ale odpovědnost je na něm. Najděte pomoc i pro sebe.

Kde hledat odbornou pomoc

Adicare – psychologická a psychiatrická klinika.

🌐 www.adicare.cz

Národní linka pro odvykání alkoholu.

☎ 800 350 000

Po–Pá 10:00–18:00

🌐 www.akohol-skodi.cz

Podané ruce, o.p.s.

www.podaneruce.cz

☎ 770 177 337

Remedis – adiktologická klinika.

🌐 www.remedis.cz



Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

OS9/2025/1

 www.mou.cz
 543131111

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © 2025