

A vörösbor és az alkoholfogyasztás jótékony hatásai

Mégis hasznos a vörösbor a rák ellen

A vörösborban levő polifenolok nemcsak a szív és érrendszeri elváltozások megelőzésében játszanak szerepet, hanem a rák ellen is hatásosak lehetnek
Az alkoholos ital nagybani fogyasztása viszont maga is növeli a rák kockázatát – erre jutott egy francia tanulmány. A polifenolok a vegyületek nagy csoportját alkotják, és ezek közé tartozik a gyümölcsökben levő számos cserző- és színezőanyag, köztük a tanninok és flavonoidok.

A Pessac Cedexben működő Európai Vegyészeti Intézet munkatársa, Stephane Quideau professzor arra hívta fel a figyelmet, hogy a polifenolok sorába tartozó anyagok közül sok már bevonult a gyógyszergyártásba.

Quideau professzor most a vörösborban megtalált egy olyan anyagot, amelyekben tanninok és flavonoidok is vannak, ezeket első ízben egy tölgyfajtában sikerült kimutatni.

A kutató adatai szerint ez egy olyan enzim aktiválását csökkenti, amely a rákos megbetegedések kezelésében az egyik fontos támadási pont.

(MTI)

A vörösbor az öregedés ellen is jó

Napi egy pohár távol tartja a „kaszást”. Amerikai tudósok úgy vélik, hogy a vörösbor fogyasztása a hosszú élet titka.

A Harvard Egyetemen végzett kutatások szerint az italban olyan molekula található, amely több állatban meghosszabbítja az élettartamot. A kutatás magyarázatot adhat arra, hogy a franciák miért élnek olyan hosszú ideig, annak ellenére, hogy egészségtelen ételeket esznek.

A Harvard kutatói azonosítottak egy resveratrol nevű, a vörösborban található vegyületet, amely lassítja az öregedést.

BBC.com

Sugárzás ellen is védhet a vörösbor egyik összetevője

Egy természetes antioxidáns, amely a vörösborban és egyes gyümölcsökben is megtalálható, védő hatású a sugárzással szemben - számoltak be új kutatásuk eredményeiről a baltimore-i Johns Hopkins Egyetem kutatói az Amerikai Terápiás Radiológiai és Onkológiai Társaság Bostonban megrendezett találkozásán.

A kutatócsoport egereken végzett kísérletei szerint a rezveratrol nevű vegyület acetilezett változata megelőzheti a sugárzás által kiváltott károsodások egy részét: Joel Greenberger kutatásvezető elmondta, hogy ezen az elven olyan szert állíthatnak majd elő, amely nukleáris balesetek esetén sürgősséggel, tömegesen is alkalmazható lenne - olvasható a [Sciencedaily hírportálján](#).

"Jelenleg nincs a piacon az egészségre káros sugárdózisok negatív hatásai ellen védő szer. Kutatásaink célja, hogy hatékony és nem kívánt mellékhatások nélküli kezelési módszereket dolgozzunk ki a lakosság számára, amely egy esetleges, tömeges sugárfertőzés is használható lenne. A könnyen tárolható, szállítható és alkalmazható kisméretű molekulák a legmegfelelőbbek erre, és az acetilezett rezveratrol eddig eleget tett ezeknek az elvárásoknak" - mondta Greenberger.

[origo] egészség/MTI

Az alkohol csak kis mennyiségben javítja a szívműködést

2008. február 20.

A torontói központi kórházhoz tartozó Peter Munk Szívcentrum munkatársai szerint a vörösbor, illetve az etanolt tartalmazó szeszes italok kis mennyiségben jó hatással vannak a keringési rendszerre, nagyobb mennyiségben azonban már éppen ellenkező hatást fejtenek ki. A tanulmány szerint a polifenoltartalma miatt egészségesnek tartott vörösbor és a sima alkohol keringésjavító hatásai között nem lehetett semmilyen lényeges különbséget felfedezni.

Szívre ható szerek

Dr. John Floras és munkatársai tizenhárom nemdohányzó, egészséges személy részvételével vizsgálták a vörösbor és az etil-alkoholt tartalmazó szeszes italok keringésre gyakorolt hatásait. A résztvevőket három csoportra osztották: az első csoport 120 ml vörösbort, a második csoport 44 ml szeszesitalt, a harmadik csoport pedig sima vizet kapott minden reggel, a

vizsgálat kéthetes időtartama alatt. A kutatók a nap későbbi részében megmérték a vizsgálati alanyok szívfrekvenciáját, vérnyomását, a felkari artéria átmérőjét, illetve a szívritmust és az erek átmérőjét is szabályozó szimpatikus idegrendszer aktivitását. Korábbi kutatásokból már jól ismert, hogy a reszveratrol nevű, antioxidáns hatású vegyületben gazdag vörösborok jó hatással vannak a keringésre: a mostani felmérést azért végezték el, hogy kiderüljön, tapasztalható-e bármilyen különbség a vörösbor és a sima szeszesitalok keringést védő hatásaiban, illetve hogy az italok mennyisége milyen mértékben befolyásolja ezeket a folyamatokat.

Az eredmények a várttal ellentétben azt mutatták, hogy a 120 ml vörösbor és a 44 ml szeszesital keringésre gyakorolt hatása szinte teljesen megegyezett egymással, és a kutatók egyetlen olyan változást sem tudtak azonosítani, amely kizárólag a vörösborra lett volna jellemző. A reggeli egy ital hatására nem változott meg a szívritmus, sem a vérnyomás, sem pedig a szimpatikus idegrendszer aktivitása, a felkari artéria viszont mindkét alkoholfajta hatására kitágult, vagyis javult a szervezet keringése. A reggeli két ital (240 ml vörösbor és 88 ml szeszesital) elfogyasztása ezzel szemben már negatívan befolyásolta a keringési rendszer működését: mindkét csoportban nőtt a szívfrekvencia és a szimpatikus idegrendszer aktivitása (a két érték emelkedése a magasvérnyomás és a szívbetegségek kísérő tüneteiként is ismert), a felkari artéria tágulási képessége pedig nem fokozódott tovább - olvasható [a Sciencedaily hírportálján](#).

"Az eredmények alapján senkinek sem javasoljuk, hogy a szívbetegségek megelőzése érdekében fokozza alkoholfogyasztását: kis mennyiségben - ahogy az már korábban is ismert volt - az alkohol jó hatással lehet a keringésre, ennél nagyobb mennyiségben azonban már a keringésre káros folyamatok is beindulhatnak" - mondta Floras. A kutató hozzátette, hogy a tanulmány csak az alkalmi alkoholfogyasztást vizsgálta, ezért az eredmények nem feltétlenül érvényesek a hosszú távú, napi rendszerességű alkoholfogyasztásra vonatkoztatva.

Mennyi a napi megengedhető alkoholfogyasztás?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint (a huszadik életévüket betöltött felnőttek részére) az elfogadható alkoholfogyasztás napi mennyiségének felső határa maximum negyven gramm tiszta szesz: a statisztikák szerint az említett mennyiség rendszeres napi fogyasztása 25 év múltán sem okoz alkoholos májkárosodást (40 gramm alkoholt tartalmaz 1 dl whisky, 4 dl bor, kb. 1,5 üveg sör). Ez az érték a felső határ, vagyis nem arról van szó, hogy ennyi lenne a feltétlenül ajánlott, hanem arról, hogy ez még nem hat károsan. Ugyanennyi ideig naponta 40-80 gramm alkohol elfogyasztása már nagy valószínűséggel a máj zsíros elfajulását okozza, illetve alkoholos

májgyulladást vált ki. Naponta 80 grammot meghaladó alkoholfogyasztás esetén májzsugor alakulhat ki az esetek 20-30 %-ában (ez naponta 2 dl-nél több whisky, vagy 8 dl bor, vagy 3 üveg sör, illetve az ezt meghaladó mennyiség). Ezt az alkoholmennyiséget igen sokan elérik, és túl is lépik.

Egészséges, megfelelően táplálkozó férfiaknál a mérsékelt ivás mennyisége napi 30 gramm, nőknél pedig napi 20 gramm fogyasztást jelent: ez kifejezhető úgy is, hogy férfiaknak heti 21 "italegység" (kb. 210 g alkohol), nőknek heti 14 "italegység" (kb. 140 g alkohol) a megengedhető fogyasztás. Célszerű hetente két teljesen alkoholmentes napot tartani, ebben az esetben az előbb említett értékek férfiaknál 150, nőknél pedig 80 grammra csökkennek. Különböző vizsgálatok arra engednek következtetni, hogy az egészséges, 40 év feletti férfiaknál és a változó korban lévő nőknél napi kb. 10-20 gramm alkohol csökkentheti a szívkoszorúér-betegségek kockázatát: a kutatók ezekben a vizsgálatokban napi 1 dl vörösbor ivására utalnak. Ismert, hogy a vörösborban található, antioxidáns hatású polifenolok és flavonoidok megakadályozhatják a koleszterin lerakódását az erek falán.

[\[origo\] egészség](#)

A vörösbor sejtvédő hatása rögtön a gyomorban érvényesül

2008. augusztus 7.,

Mi történik, ha a vörösbort vöröshússal együtt fogyasztjuk? Egy izraeli kutatócsoport felfedezte, hogy a vörösborban található antioxidáns hatású vegyületek - amelyeknek többek között szívvédő hatást tulajdonítanak - már a gyomorba kerülve gátolják a vöröshúsok zsírából felszabaduló, káros hatású vegyületek kialakulását. A kutatás újabb érvet szolgáltat a polifenolokban gazdag vörösborok étkezések közbeni, mértékkel történő fogyasztása mellett.

A [Journal of Agricultural and Food Chemistry](#) online kiadásában olvasható tanulmány szerzői arra voltak kíváncsiak, hogy mi történik szervezetünkben, ha a vöröshúsokat vörösborral együtt fogyasztjuk: több korábbi kutatás is alátámasztja, hogy a vörösborban található, antioxidáns tulajdonsággal rendelkező polifenolok védő hatást nyújthatnak a rák és a szívbetegségek kialakulásával szemben, azt azonban eddig nem tudták a kutatók, hogy mindez milyen élettani folyamatokon keresztül megy végbe. A vörösborral ellentétben a magas zsírtartalmú vöröshúsokból az emésztés során ártalmas szabadgyökök szabadulnak fel, amelyek károsíthatják a sejteket; ezzel szintén tisztában voltak már a táplálkozással foglalkozó szakemberek, a két ételkészlet együttes fogyasztásának hatásait azonban eddig még senki sem vizsgálta.

Joseph Kanner és munkatársai a vöröshúsból felszabaduló malondialdehid nevű vegyületet választották kutatásuk tárgyául, amely egyaránt növelheti az érlelmeszesedést, a daganatos betegségek vagy a cukorbetegség kialakulásának kockázatát: a kutatócsoport feltételezte, hogy a borban található polifenolok már a gyomorban, az emésztés kezdetekor képesek meggátolni a malondialdehid szervezetbe történő felszívódását. Az elképzelés igazolásához a kutatók patkányok két csoportját etették pulykából származó vöröshússal, illetve vörösborral is dúsított hússal, majd az étkezést követően másfél órával elaltatták az állatokat (a pulykáról korábbi kutatási eredmények alapján ismert, hogy fogyasztása emberekben megemeli a malondialdehid-szintet). Miután eltávolították az állatok gyomrát és kielemezték azok tartalmát, azt találták, hogy a vöröshússal együtt bejutó borkoncentrátum csökkentette a húsból képződő malondialdehid molekulák mennyiségét, sőt a zsírok lebomlásakor keletkező hidroxidokét is, amelyek szintén a sejteket károsító szabadgyökként viselkednek - olvasható [az Economist beszámolójában](#).

Az eredmények alapján Kanner és kollégái azt a következtetést vonták le, hogy hiba volt a borban található antioxidáns vegyületeket a véráramban keresni, mivel már korábban, a gyomorba kerülve is kifejthetik védő hatásukat. A kutatás alapján az is valószínűsíthető, hogy az étkezések utáni gyümölcsfogyasztás szintén így fejti ki kedvező hatását, hiszen sok gyümölcs köztudottan gazdag polifenolokban.

[\[origo\] egészség](#)

A vörösborban is az alkohol az egészséges

[Stvorecz Adrián](#)

2014.09.08.

A vörösbor jótékony hatásának oka nem egy rejtélyes vegyület lehet, hanem maga a mértékletesen fogyasztott alkohol. Mennyit lehet inni ahhoz, hogy inkább használjon?

A francia paradoxon

A [francia paradoxon](#) – amely 1991-ben vált népszerű témává a *60-minutes* című tévéműsornak köszönhetően – szerint a franciák sokkal több telített zsírt fogyasztanak, mint például az amerikaiak. Ugyanakkor a franciáknál ritkább a túlsúly, illetve a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulása, mint

Amerikában. Ebből arra következtettek, hogy az ellentmondás a franciák vörösborfogyasztásának köszönhető.

1992-ben a Cornell Egyetem kutatói felfedezték, hogy a vörösbor egy [rezveratrol](#) nevű vegyületet tartalmaz, amelynek számos egészségvédő hatást tulajdonítanak. Az azóta eltelt időben számos kutatás próbálta ennek a hatóanyagnak a jelenlétével megmagyarázni a francia paradoxont, az iparág pedig lehengerlő reklámhadjárattal igyekezett a vélt egészségügyi hatásokat hangsúlyozni.

Mi az a rezveratrol?

A rezveratrol egy erős antioxidáns, azaz hatékonyan semlegesíti a sejtekre káros szabad gyököket. Ezenkívül számos [egészségvédő hatást](#) tulajdonítanak neki: gyulladásgátló hatású, megakadályozza a vérrögök kialakulását, fokozza az erek egészségi állapotát meghatározó nitrogén-monoxid termelését, csökkenti a koleszterinszintet, sőt daganatellenes hatása is van.

A rezveratrol legnagyobb mértékben a kék szőlőfajták héjában van jelen, de más növényekben is előfordul, így többek között a mogyoróban, a szederben vagy a japán keserűfűben is megtalálható. Meglepően [magasnak tekinthető](#) a csokoládé rezveratrol tartalma is. Kisebb mennyiségben a fehér szőlőfajták héjában is megtalálható.

Mitől függ a rezveratrol mennyisége?

Mivel a rezveratrol legnagyobb mennyiségben a kék szőlők héjában található, az antioxidáns leginkább a vörösborokban van jelen. Ennek borkészítési okai is vannak: a fehérborok előállításánál a szőlőhéj eltávolítása előbb történik meg, mint a vörösborok esetében, így kevesebb rezveratrol jut az italba.

Ugyanakkor az antioxidáns mennyisége a különböző vörös szőlőfajtáknál is eltérő lehet. A szőlő a penészgombák elleni védekezés miatt termel rezveratrolt, így az antioxidáns jelenléte elsősorban azokban a növényekben magas, amelyek a gombák szempontjából kedvező (hűvös, nedves) éghajlati viszonyok között élnek.

Ezt támasztotta alá Leroy Creasy, a Cornell Egyetem kutatójának 1998-as [tanulmánya](#). Ebben száz különböző borfajtát vizsgáltak a világ minden részéről, és azt találták, hogy a szárazabb, melegebb klímaviszonyok között előállított kaliforniai vörösborok antioxidáns-tartalma jóval alacsonyabb volt, mint a nedvesebb, hűvösebb területeken készített New York-i vörösboroké.

Miért jó, ha sok rezveratrol van a szervezetben?

A rezveratrol jótékony hatását már számos kutatás igazolta állatok esetében. Bizonyították, hogy ez az antioxidáns meghosszabbítja több élőlény (például hengeresférgek, élesztő, gyümölcslegyek, halak) élettartamát. A Harvard Egyetem kutatóinak 2008-as [vizsgálata](#) egerek esetében tanulmányozta ezt a jótékony hatást. A kísérlet során az idősödő rágcsálókat magas kalória- és zsírtartalmú diétára fogták, ezzel párhuzamosan viszont emelték az állatok rezveratrolbevitelét. Az egészségtelen étrend miatt az egereknek hamarabb el kellett volna pusztulniuk, ennek ellenére ugyanannyi ideig éltek, mint egészségesen táplálkozó társaik.

A rezveratrolnak az Alzheimer- és a Parkinson-kór megelőzésében is hatékony szerepe lehet. Bár a két betegség háttere még nem teljesen ismert, egyre több a bizonyíték arra, hogy kialakulásukban nagy szerepe lehet az agyban keletkező fehérjelerakódásoknak (plakkoknak). A Cornell Egyetem 2009-es [állatkísérletében](#) 48–90 százalékkal sikerült csökkenteni rezveratrollal az egerek agyában keletkező fehérjelerakódásokat.

Akkor mi a probléma?

Bár a vizsgálatok eredményei reménykeltőnek tűnnek, több tényező is árnyalja a képet. Egyrészt a vizsgálatok nagy részét állatokon végezték, az emberekkel kapcsolatos kutatások száma kevés. Még nagyobb gond azonban, hogy jelentős mennyiségű rezveratrolt kell a szervezetünkbe bevinni ahhoz, hogy hasson is.

A jelenlegi kutatásokból kiindulva nagyjából ötven-kétszáz pohár vörösbort kéne egyszerre meginni ahhoz, hogy az egészségvédő hatás érvényesüljön. Az Erasmus University Medical Center 2012-es [tanulmányában](#) magas vérnyomásban szenvedő pácienseknek adtak rezveratroltartalmú készítményeket. A használt étrend-kiegészítők antioxidáns-tartalma annyi volt, mint három pohár vörösboré. A betegek vérnyomása a kezelés ellenére sem csökkent.

További probléma, hogy a rezveratrol [fény és oxigén hatására](#) könnyen elbomlik. Mivel a borfogyasztás általában nem tartozik a leggyorsabb tevékenységek közé, a vegyület nagy valószínűséggel még azelőtt elbomlik, hogy a szervezetbe kerülne, ráadásul a borban található rezveratrol nehezebben is szívódik fel az emésztés során.

A francia paradoxonnal kapcsolatos nézeteket leginkább a Johns Hopkins Orvostudományi Egyetem 1998-tól 2009-ig, kilenc éven át tartó [kutatása](#) ingatta meg: ebben a kutatók nem találtak egyértelmű bizonyítékokat a rezveratrol jótékony hatásaira az emberek esetében.

Ha nem a rezveratrol, akkor mi okozza a vörösborfogyasztás egészségvédő hatását?

Alkoholfogyasztás mértékkel

A jótékony hatások nagy részét meglepő módon nem az antioxidáns, hanem a minimális mennyiségű alkohol bevitele okozza.

Az elmúlt években számos kutatás bizonyította, hogy a mértékkel történő alkoholfogyasztás több szempontból is jó a szervezet számára: harminc százalékkal [csökkenti](#) a szívinfarktus és a stroke kockázatát, [emeli](#) a "jó" koleszterin (HDL) szintjét, 26 százalékkal [csökkenti](#) a kettes típusú cukorbetegség kialakulásának lehetőségét, és 23 százalékkal [mérsékli](#) az időskorban bekövetkező mentális leépülés kockázatát.

Mennyit lehet inni?

A még jótékony hatású alkoholemennyiség egészséges nők esetében napi 10–20 gramm, egészséges férfiak esetében pedig 20-40 gramm. Hétköznapi mértékegységeink szerint ez nőknél napi egy-két deciliter bort vagy egy üveg sört jelent, férfiak esetében pedig ennek a dupláját.

Természetesen az alkoholfogyasztás még minimális mértékben sem ajánlott mindenkinek. A májbetegéken – és más alkohollal kapcsolatos betegségben szenvedőkön – kívül a gyermekeknek mindenféleképpen kerülniük kell az alkoholfogyasztást, akár csak a várandós vagy várandósság előtt álló nőknek. Fontos megjegyezni, hogy az alkohol még kisebb mennyiségben is képes [növelni](#) a mellrák kockázatát.

A mozgás is fontos

Sok korábbi kutatás abba a hibába esett, hogy nem tanulmányozták a vörösborfogyasztás és az életmód között fennálló összefüggéseket. A Duke Egyetem 2002-es [tanulmánya](#) azonban 4400 férfi és nő vizsgálatával megállapította, hogy az egészséges vörösborfogyasztók többsége ennek megfelelő életmódot folytat: sokat sportolnak, rengeteg gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak, valamint kevesebb alkoholt és telített zsírt visznek szervezetükbe. Többek között erre az eredményre jutott a Palacký University Hospital [új kutatása](#) is, amelyet az Európai Kardiológiai Társaság éves kongresszusán ismertettek.

Ezenkívül a francia paradoxon oka valószínűleg a franciák borfogyasztási szokásaiban, azaz magában a mértékletes alkoholfogyasztásban keresendő, és kevésbé a rezveratrol nevű antioxidánsban.

Mi jobb a májnak: a kávé vagy egy feles?

Létrehozva: 2015. április 2. 10:17

Nincs olyan ember, aki ne vétkezett volna már párszor a mája ellen, a baj akkor van, ha valaki elveszíti a mértéket. Összegyűjtöttük, mire kell figyelni!

"Gyerünk, adjunk a májunknak!" - szól a tipikus csatakiáltás buli előtt, de - főleg fiatal korban - senkit sem érdekel, mi lesz a buli után. Már csak azért sem, mert **akkor még jól bírja ezeket a megpróbáltatásokat a szervezet**, ami később megváltozik, de ez a csend megtévesztő is lehet.

A **máj ugyanis sokáig nem jelez vissza**, hogy valami baj van, sőt, akár évtizedekig hallgat. Nem fáj, csak csendben végzi a munkáját, amíg bírja. Ezért aztán nem is könnyű megállapítani, mi az, amit jól bír, és mi az, amit nem. Egyszer csak egy orvosi rutinellenőrzésen szembesülünk azzal, hogy a máj értékei megnövekedtek.

Markus Cornberg, a hannoveri orvosi iskola igazgatója, a Német Máj Alapítvány vezetője megnyugtat, mert valóban nem kell egyből pánikba esni, első körben az étrenden kell változtatni, miután kihevertük a vírusos fertőzést. "A legfontosabb az, hogy rendszeresen vegyünk részt vérvizsgálaton."

Mi az alkoholos májkárosodás?

Az alkoholos májkárosodás nem egységes kórkép. Mindazon májbetegségeket értjük alatta, amely az alkohol túlzott mértékű fogyasztására vezethető vissza. A betegség súlyossága az alkoholfogyasztás mértékétől és az iszákos életmód években mérhető tartamától függ, jóllehet a jelentős mennyiségű alkoholt elfogyasztóknak csak kisebb hányadában alakul ki jelentős károsodás.

A legbeszédesebb a GPT-érték (glutamát-piruvát-transzamináz, más néven ALT-érték), ami egy, a májsejtekben termelődő enzim, és az ott bekövetkező károsodások egyik fő mutatója. Ha magas az értéke, májgyulladásra vagy -fertőzésre gyanakodhatunk, és őszintén együtt kell működnünk az orvossal az okok kiderítésénél. (Gyakran szed gyógyszert? Mennyiszer és mennyit iszik? Elhízott és/vagy cukorbeteg? Esetleg hepatitis-vírusok, talán genetikai okok állnak a háttérben? Ezek mind-mind fontos kérdések, amelyek kizárásos alapon rávilágítanak a megbetegedés valódi okaira, és választ adnak a kezelés módjára is).

Ha a máj nem működik, nem működik semmi

A [májbetegség](#) világszerte az egyik legnagyobb egészségügyi problémának számít. Mint az [anyagcsere](#) központja, fontos szerepet játszik a szervezet méregtelenítésében, a véralvadásban és a tápanyagok lebontásában is.

Általában **összekötjük a májbetegséget a túl sok elfogyasztott alkohollal**, ami valóban feketelistán van, de nem kizárólag ez az oka. Az alkohol szinte ugyanannyi kalóriát tartalmaz, mint a zsír, és károsítja a sejteket és az idegeket. A fogyasztható, és még egészséges napi alkoholszint megállapítása azonban nem egyszerű.

Mindenesetre elfogadott útmutató, hogy **a férfiaknak naponta harminc gramm (két pohár**

sör), a nőknek húsz gramm alkohol elfogyasztása még egészséges. Azonban egyéntől is függ az érték megállapítása, de a napi rendszeres alkoholbevitel mindenképpen káros a szervezetre. A dohányzás is roncsolja a májat, mely az olyan káros anyagok lebontásáért is felelős, mint [a nikotin](#). De nem kell alkoholra gondolni, mit kizárólagos okra. A **túl sok étel, a sok üdítőital, a kevés mozgás**, és az [ezekből következő túlsúly](#) legalább olyan nagy veszélyforrás a májra nézve. A szakértők szerint az elmúlt húsz évben annyira elterjedt ez a kényelmes életmód, hogy ez már társadalmi szintű probléma. Itt arról van szó, hogy azok a felesleges kalóriák, melyeket már nem tudnak tárolni a zsírszövetek, többek között a májba érkeznek, ahol pedig semmi keresnivalójuk nem lenne. Innen egyenes út vezet az elhízáshoz, megnő a cukorbetegség és a szív- és érrendszeri problémák veszélye.

Bármennyire ártatlanul hangzik, veszélyt jelent májunkra a gyümölcscukor (fruktóz) is, ami a túlzott gyümölcslével kerül a szervezetbe. Gyakran külsőleg nem is lehet látni, hogy gond van, mert a beteg nem elhízott. Az úgynevezett **nem alkoholos eredetű zsírmáj kezelésekor azonban külön terapeutával** kell konzultálni, mert speciális gyógyszeres kezelés még nincs.

Mik a tünetek?

A komoly májkárosodás jelei a szélsőséges fáradtság, a szexuális vágy eltűnése, a nyomott, akár depresszív hangulat, a has jobb felső részének fájdalma. Egyes esetekben a nyelőcsőben is előfordulhat vérzés, a vizelet és a körmök is sötétebbek lehetnek, a szemfehérje pedig jól láthatóan sárgább.

[Cukorbetegség](#) esetén megnő a rizikófaktor, ezért ilyenkor nemcsak a vesét, a szemet és a szívet kell rendszeresen ellenőrizni, hanem a májat is, korai fázisban ugyanis remekül beállítható még normális szintre. Viszont kezelés nélkül a májbetegségek gyakran okozhatnak más gyulladásokat.

Mit nem lehet?

A kábítószeres beláthatatlan mértékű roncsolást végeznek, de figyelni kell, hogy csak szükséges esetben, és csak orvosilag ellenőrzött mennyiségben vegyünk magunkhoz antibiotikumokat, reumatikus- és pajzsmirigyre jó gyógyszereket, paracetamolt, ibuprofent és acetilszalicilsavat.

Tartsuk kontroll alatt étrendünket, mértékkel fogyasszunk cukrot, [szénhidrátokat](#), húst vagy akár alkoholt is. Kivételt képez a kávé, amiből minél többet iszunk, annál jobb, ugyanis orvosilag is bizonyított a jó hatása a májra. Egy amerikai kutatás szerint napi egy csésze csökkentheti a májsugor kialakulásának kockázatát, de három-négy csésze is simán belefér.

A cikk a <http://www.focus.de> összeállítása alapján készült!

A mérsékelt ivás csökkenti a cukorbetegség kockázatát

[Bolcsó Dániel](#)

Akik heti három-négy alkalommal isznak alkoholt, kisebb valószínűséggel alakul ki náluk 2-es típusú cukorbetegség, mint azoknál, akik egyáltalán nem isznak – [írja](#) a BBC dán kutatók eredményei alapján.

A Diabetologia szaklapban megjelent [tanulmányhoz](#) több mint 70 ezer embert kérdeztek meg az alkoholfogyasztási szokásairól és vizsgálták meg a vércukorszintjüket. Öt évvel később a kutatók újra megnézték, mi a helyzet az alanyokkal, és megállapították, hogy a mérsékelt mennyiségű, heti három-négy alkoholvás a nőknél 32, a férfiaknál 27 százalékkal csökkentette a cukorbetegség kockázatát.

Ez viszont nem azt jelenti, hogy érdemes több alkoholt inni. A kutatás egyik fő megállapítása ugyanis éppen az, hogy nem a mennyiség, hanem a gyakoriság számít, tehát az jár jobban, aki ugyanazt a mennyiséget több külön adagban fogyasztja el – mondta a BBC-nek a kutatást vezető Janne Tolstrup a Dél-Dániai Egyetemről.

Nem mindegy, mit iszunk

A kutatás szerint nem mindegyik alkoholfajtának volt ugyanolyan hatása. A bor, ezen belül is a vörösbor különösen jótékonyak bizonyult, mert a benne található polifenolok segítenek a vércukorszint szabályozásában.

A sörivő férfiaknál a heti egy-hat sör 21 százalékkal csökkentette a kockázatot azokhoz képest, akik egyáltalán nem ittak. A nőknél viszont nem volt kimutatható hatása a sörnek. A töményitalok a nőknél még növelték is a kockázatot, a férfiaknál viszont éppen ezeknél nem volt semmilyen összefüggés a cukorbetegséggel.

Korábbi tanulmányokkal ellentétben ez a kutatás nem talált összefüggést a nagyivás, vagyis az egyszerre sok alkoholt (öt vagy több italt) fogyasztás és a cukorbetegség között se. Tolstrup szerint ugyanakkor ez azért lehet, mert a résztvevők közül kevesen is jelentettek nagyivást.

Az eredmények ugyanakkor nem jelentik azt, hogy érdemes mindenkinek sokszor innia, hiszen egyrészt egy sor másik betegséggel is összefüggésben van az alkoholfogyasztás, másrészt egyéneknél is eltérő lehet az alkohol hatása.

Napi 2-3 italnál több már jelentősen rontja a férfiak memóriáját

A PsyBlogon [olvasható](#) új tanulmány szerint a korral gyorsabban romlanak a kognitív képességeik (így a memóriájuk is) azoknak a középkorú férfiaknak, akik napi 2-3 italnál többet fogyasztanak. A Neurology című lapban publikált vizsgálatban több mint ötezer férfit követtek nyomon tizenkét éven keresztül.

Minél többet iszunk, annál rosszabb a szívnek

[-bd-](#)

2017.04.26. 09:16

A véralkoholszint emelkedésével együtt nő a szívritmuszavar kockázata is – állapították meg müncheni kutatók a világ legnagyobb sörfesztiváljának, a müncheni Oktoberfestnek a látogatói körében végzett nagyszabású felmérésükben.

A European Heart Journal szaklapban publikált tanulmány az első, amely nagy létszámú résztvevőn (3028 főn) vizsgálta az alkohol hatását közvetlenül a fogyasztás után. A müncheni egyetemi klinika kutatói a 2015-ös sörfesztiválon látogattak ki nap mint nap a sörsátorokba, ahol arra kérték a fesztiválózókat, hogy anonim módon vegyenek részt az okostelefonos EKG-mérés és alkoholszonda segítségével végzett kutatásban – írja az MTI.

Minél többet iszunk, annál több a szívritmuszavar

– összegezte az eredményt Moritz Sinner, aki kollégájával, Stefan Brunnerrel vezette a vizsgálatot.

A sörsátorok látogatóinak csaknem egyharmadánál állapították meg akut szívritmuszavart, egynegyedüknél lépett fel erős szívdobogás, és a problémák az elfogyasztott alkohol mennyiségével arányosan nőttek.

Szív baj a sörsátorban

Kisebbs tanulmányok már korábban is arra engedtek következtetni, hogy a sok alkohol rövid távon szívritmuszavart okoz. Ezt a munkaszüneti napi szívszindrómának (holiday heart syndrome) nevezett jelenséget azonban mindeddig nem alkoholfogyasztás közben diagnosztizálták, hanem csak utólag, az orvosnál már józanul tett látogatás alkalmával.

Az Oktoberfest különösképpen alkalmas egy ilyen kutatáshoz: aligha van a világon még egy másik rendezvény, ahol ilyen hosszú időn át ilyen élénk lenne az alkoholfogyasztás. A fesztivál 16 napja alatt hatmillióan látogatnak ki a sörsátrakba, és hétmillió korsó sört fogyasztanak el.

A vizsgált látogatók átlagos véralkoholszintje 0,84 ezrelék volt, egyénenként nullától 3 ezrelékig terjedt. Három ezrelék fölött az emberek már túlságosan részegek ahhoz, hogy részt vehessenek a vizsgálatban. Az alkoholmérgezéssel határos 3 ezrelékes szint eléréséhez egyéntől függően 6-10 liter sör elfogyasztása szükséges.

Hosszú távú vizsgálatok szerint a szívritmuszavar előfordulása 1-4 százalékos az átlaglakosság körében. Ezzel szemben a sörsátrakban vizsgált személyek 30 százaléknál találtak szívritmuszavart és 26 százaléknál erős szívdobogást. A fesztiválózóknak esetében egy ezrelék véralkoholszint 75 százalékkal növelte a szívritmuszavar kockázatát, és egyeseknél pitvarfibrillációt is észleltek, márpedig ez hosszabb távon szélütéshez vagy szívelégtelenséghez vezethet.

A sörsátorban szerzett tapasztalatokból kiindulva a müncheni egyetemi klinika kutatói 200 önkéntes alkoholfogyasztón vizsgálgják tovább az alkohol szívritmusra hosszabb távon gyakorolt hatását.

Az alkohol növeli a legjobban a stroke kockázatát

2017.07.

Ha egy középkorú ember naponta két alkoholos italánál többet fogyaszt el, az jobban növeli a kora-időskori stroke kockázatát a hagyományos rizikófaktoroknál, mint például a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség – állítja egy tanulmány.

A kutatásban megállapították, hogy akik naponta több mint két italt fogyasztottak el középkorukban, azoknak kétszer akkora az esélyük arra, hogy 60 és 75 éves koruk között stroke-ot kapnak azokhoz képest, akik átlagosan csak a felét fogyasztották ennek a mennyiségnek.

Az italozás agyvérzéshez vezethet

Egy hasonló kutatás - amely a stroke kockázat és a magas vérnyomás, illetve a cukorbetegség kapcsolatát vizsgálta - arra jutott, hogy a középkorú évek során rendszeresen folytatott ivászat a legfontosabb rizikófaktora a 75 éves életkor előtt előforduló stroke-nak. A 75 éves életkor utáni agyvérzés kialakulására viszont a cukorbetegség és a magas vérnyomás nagyobb hatással van, mint a korábbi évek során folytatott erős alkoholizálás.

Már korábbi kutatások is kimutatták, hogy az alkohol hatással van a stroke kockázatra, de ez az első olyan kutatás, amely az életkori csoportokhoz köti a különbségeket – jegyzik meg a szerzők.

Kadlecová a Medscape Medical Newsnak adott kommentárjában kijelenti: *azok a személyek, akik naponta több mint két pohárnyi alkoholos italt fogyasztanak, szignifikánsan kiemelkedő stroke-kockázatnak teszik ki magukat, különösen a korai idős korokban, amikor még mindig aktívnak és produktívnak kellene lenniük.*

Orvosok: kérdezzenek az alkoholfogyasztásról

„Az orvosoknak ugyanakkora figyelmet kell fordítaniuk a középkorú páciensek alkoholfogyasztására, mint a magas vérnyomásra vagy a cukorbetegségre, amelyek jól ismert módon emelik az agyvérzés kockázatát” – tette hozzá a szerző.

A vizsgálat során a kutatók egy 1886 és 1925 között született svéd ikrekből álló nagy adatbázist elemeztek. Az összesen 11 644 főből álló adatbázis tagjainak a 45 és 55 éves koruk közötti alkoholfogyasztási szokásairól szóló adatokat értékelték ki a kutatók. Ezek alapján négy csoportba sorolták az alanyokat: alkohol alig fogyasztó, mérsékelt, nagyivó vagy alkoholt egyáltalán nem fogyasztó.

A stroke bekövetkezését - ami a résztvevők csaknem 30%-át érintette - kórházi jelentésekből, és hivatalos haláloki nyilvántartásokból regisztrálták egy 43 évig tartó, nyomonkövetéses vizsgálat során.

A vizsgálat során a kiinduláskori életkor, a nem, a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, a stressz, a depresszió, a testtömegindex, a dohányzás és a testmozgás agyvérzéssel való összefüggéseit vizsgálták, és megállapították, hogy a stroke elfordulása a nagyon kevés alkoholt fogyasztók körében volt a legalacsonyabb, tehát azok körében, akik naponta fél pohárnál kevesebb alkoholos italt fogyasztanak.

Ehhez a csoporthoz képest a nagyivók körében – akik naponta átlagosan két pohárnál több italt fogyasztottak – 34%-kal emelkedett meg a stroke kockázata a teljes vizsgálati időszak során. Továbbá ebben a csoportban megduplázódott a kora időskori (60-75 éves kor közötti) agyvérzés kockázata. Érdekes módon az alkoholt egyáltalán nem ivók körében egy kicsit megemelkedett a stroke bekövetkezésének a kockázata az alkoholt alig fogyasztókéhoz képest.

A zsírmáj ilyen károkat okoz

Létrehozva: 2017. augusztus 23.

Kutatók felfedezték, hogy a nem alkoholos zsírmáj olyan anyagokat termel, amelyek más szervekbe jutva károkat okoznak. Kimutatták, hogy a hasnyálmirigy hormontermelő sejtjeire és a veseműködésre biztosan negatív hatással van.

A nem alkoholos zsírmáj betegség egyre gyakoribbá válik. Az iparosodott országokban minden harmadik felnőttet fenyeget a probléma, amely nemcsak a krónikus májbetegségek ([májcirrózis](#) és [májrák](#)) kockázatát növeli, hanem különösen a 2-es típusú cukorbetegség és a szív- és érrendszeri betegségek esélyét is. Ennek oka a zsíros máj megváltozott szekréciós viselkedése. **Fokozottan termel ugyanis glükózt, rossz hatású zsírokat és fehérjéket, például a hepatokin fetuin-A-t, és ezeket beengedi a véráramba.** Így a zsírmájban kiválasztott anyagok beléphetnek más szervekbe is, és reakciókat válthatnak ki bennük. Eddig azonban nem volt ismert, hogy milyen hatással van ez a fajta szervi kapcsolat, és mely szervek leginkább érintettek, továbbá, hogy melyekben okozhat károsodást a hepatokin fetuin-A.

HIRDETÉS



Ha kialakul a zsírmáj, további szerveket is megbetegíthet

Az ok-okozati összefüggések és az ebből eredő változások tisztázására a Tübingeni Egyetemhez tartozó müncheni Helmholtz Zentrum diabétesz- és metabolikus betegség kutatói tanulmányozták a fetuin-A hatását a hasnyálmirigy-zsírszövetre. A hasnyálmirigy-zsírszövetek körülbelül egyharmada zsíros prekurzor sejtekből (egyfajta őssejtekből) áll az érett [zsírsejteken](#) kívül. Ha a hasnyálmirigy-zsírsejteket fetuin-A-val kezelik a sejttenyészetekben, akkor az érett zsírsejtek - különösen a zsírszövet-prekurzor sejtek, amikor a szigeti sejtekkel kerülnek kölcsönhatásba - egyre inkább **gyulladásos markereket és immunsejt-vonzó faktorokat termelnek**.

A Diabetologia and Diabetes Metab Res Rev folyóiratban megjelent elemzések arra utalnak, hogy a zsírmáj a hasnyálmirigy zsíros degenerációjával együtt fokozott **helyi immunsejt-beszűrődést és gyulladást vált ki**, ami felgyorsítja a betegség lefolyását.

A zsírszövet azonban önmagában nem káros. Még védőhatásai is lehetnek. Például a véredények körül elhelyezkedő zsírszövet vagy a vese regeneratív tulajdonságokkal rendelkezik. "**A kóros elváltozásokhoz vezető tényező a fetuin-A, amelyet a zsírmáj termel**" - mondta Dorothea Siegel-Axel professzor, a tübingeni egyetem munkacsoport-vezetője. Ennek eredményeképpen a szövetek védelme helyett a zsírszövet gyulladásos folyamatokat vált ki. Ez a veseműködés korlátozásához vezet. Ezt igazolják az artériákról és a vesékről szóló korábbi tanulmányok is.

Forrás: sciencedaily.com

Ez történik a testeddel, ha minden este megiszol egy pohár bort

Majdnem mindenkinek van egy ismerőse, aki a bor megszállottja, aki felismeri borban a virágos, a gyümölcsös és fahordóban érlelte ízt, miközben mi büszkék vagyunk, ha felismerjük, hogy ez cabernet. Most kiderül, hogy a bor-sznob barátod mégis tudhat valamit!

A borról már régóta úgy gondolják, hogy az egészségünk hasznára válhat, mindaddig, amíg mérsékelt (!) fogyasztjuk. Annak ellenére, hogy általában a [vörösbor kap nagyobb figyelmet](#), egy amerikai tanulmány szerint a fehérbor hasonló egészségügyi előnyökkel járhat.

1. tovább élhetsz

Egy pohár bor egy nehéz nap után hosszabb életet eredményez - állítják a Harvard kutatói. A rendszeres, ám mértékletes borfogyasztók halálozási aránya 34 %-kal kisebb, mint a sör vagy röviditalok szerelmeseié.

2. nem égsz le a napon

Íme egy másik példa arra, hogy maradhatsz fiatalabb napi egy pohár bor segítségével. Egy spanyol tanulmány szerint a borban lévő antioxidánsok megvédhetik bőrünket a napégéssel szemben. [Ha a bőrünk káros UV sugárzásnak](#) van kitéve, kémiai reakciókat vált ki a szervezetben. Ez a kémiai reakció a bőrsejtek sérülését és égését okozza, ám a szőlőben található antioxidánsok leállíthatják azt a kémiai folyamatot, amely megöli a bőrsejteket ami és napégéshez vezet. Tehát legközelebb, amikor a barátaiddal a parton élvezitek a koktélokot, válasszattok helyette inkább egy pohár bort!

3. jól tesz a szívednek

A vörösborról már régóta tudjuk, hogy segít megvédeni a szívünket. A borban lévő antioxidánsok bizonyítottan növelik a HDL koleszterinszintjét, ami a vérben megtalálható, védő koleszterin, ami a [szív- és érbetegségek kialakulását](#) csökkenti.

4. kevesebb az esélyed a diabéteszre

Ha problémáid vannak a cukorbetegség kezelésében, egy pohár bor valóban segíthet. A vizsgálatok azt mutatják, hogy a mérsékelt ivóknak 30 százalékkal alacsonyabb esélyük van a [2-es típusú cukorbetegség kialakulására](#), azonban

ügyelni kell arra, hogy ne lépük túl ezt a határt. Ha a borról, mint gyógyszerről beszélünk, vessük az eszünkbe: a kevesebb több!

5. boldogabb leszel

Mindannyian kicsit nyugodtabbnak érezzük magunkat egy pohár bor után. A napunk stresszei eltűnnek, miközben a [barátainkkal és a családukkal vacsorázunk](#), élvezzük a jó beszélgetést és a nagyszerű borokat. Kiderült, hogy ezek a jó érzések túlmutatnak egy egyszerű, baráti vacsorán.

A BMC Medicine egyik tanulmánya szerint a mérsékelt borbevétel védelmet nyújt a depresszió ellen. Hetente két-hét pohár bor (nem, nem naponta, sajnálom hölgyek és urak) segít a depresszió megszüntetésében. Azonban, ha az ivás mérték nélkül zajlik, a depresszió esélye is megnő.

6. csökkenti a rák kockázatát

Mindannyian hallottuk már a vörösbor és a szívbetegségek megelőzéséről folytatott kutatásokról, [de a rákhoz kapcsolódó hírek is izgalmasak](#). A rendszeres ivás általában növeli a rák kockázatát, de van egy kivétel a szabály alól: a vörösbor. A vörös szőlő héján talált vegyi anyagok csökkentik az ösztrogénszintet és növelik a tesztoszteronszintet a premenopazában lévő nők körében. Ez a hormonális eltolódás csökkenti az emlőrák kockázatát.

7. az agyad hálás lesz érte

Túl sok pohár bor után az agyad nem biztos, hogy nagyon boldog lesz, ám az éjszakai borozás [megvédheti az agyadat a vérrögöktől vagy a vérzéstől](#). Azoknál, akik egy vagy két italt fogyasztanak éjszaka, nyolc százalékkal alacsonyabb a stroke kockázata. Azonban ne örülj teljesen, a súlyos ivók, (legalább négy ital éjszakánként) 14 százalékkal növelik a stroke kockázatát. Egy pohár vörösbor a vacsora mellett csökkenti a demencia kockázatát is. A mérsékelt vörösborosoknak 23 százalékkal alacsonyabb az esélye arra, hogy a demencia kialakul, mint azoknál, akik nem fogyasztanak a vörös nedűből.

Meglepő, de ezek is károsíthatják a májat

Létrehozva: 2019. november 8.

Az alkohol májkárosító hatásával sokan tisztában vannak, de messze nem az ital az egyetlen dolog, ami kárt tehet ebben a fontos szervben. Több más dolgot is érdemes szem előtt tartani, ha védeni szeretnénk.

Ha szeretnénk **minél tovább megőrizni májunk egészségét**, érdemes az alábbiakra odafigyelni.

Óvatosan a cukorral!

A túl sok cukor nemcsak a fogainknak ártalmas. Ha túl sok finomított cukrot, illetve magas fruktóztartalmú kukoricaszirupot tartalmazó élelmiszert fogyasztunk, az zsírfelhalmozódáshoz, később pedig májbetegség kialakulásához vezethet. A májunk ugyanis zsírrá alakítja a fruktózt. Már több kutatás is igazolta, hogy **a cukor épp olyan káros lehet a májra, mint az alkohol**.

Nem minden gyógynövény tesz jót

Bár a [gyógynövények](#) általában egészségesek, van olyan fajtájuk is, amellyel érdemes óvatosnak lenni. A kava kava nevű növényt például kapszula formájában árulják, és többnyire a menopauzás tünetek enyhítésére, illetve nyugtató hatása miatt alkalmazzák. Emellett azonban ronthatja a májfunkciókat. Nem véletlen, hogy egyes országokban be is tiltották a kereskedelmi forgalomba hozatalát. A legjobb, ha konzultálunk az orvosunkkal, mielőtt elkezdenénk bármilyen gyógynövényt rendszeresen fogyasztani.

Kevés alkohol is káros

Azt már sokan tudják, hogy az alkohol is károsítja a májat. Azzal viszont már kevesebben vannak tisztában, hogy már [kis mennyiség](#) is elég a negatív következményekhez. A májproblémák ugyanis nem csak azokat érintetik, akik sokat vagy rendszeresen isznak: nőknél a napi 1, férfiak esetében pedig a napi 2 alkoholegységnél nagyobb mennyiség rendszeres fogyasztása már ártalmas lehet. Egy alkoholegységnek számít például egy pohár sör vagy 1-1,5 deci bor.

Figyeljünk a súlyunkra!

A túlsúly nemcsak az ízületeinkre és a szívünkre van rossz hatással. A zsírfelhalmozódása ugyanis úgynevezett **nem alkoholos zsírmáj kialakulásához vezethet**, ami idővel a májszövetek sérülését, hegesedését is okozhatja (cirózis). Az elhízottak, középkorúak, illetve cukorbetegség esetében a legnagyobb a nem alkoholos zsírmáj kialakulásának esélye.

Gondot okoz a túl sok vitamin

Az [A-vitamira](#) szüksége van a szervezetnek, de inkább táplálkozással érdemes bevinni. Táplálékkiegészítők fogyasztásával ugyanis könnyen túladagolhatjuk, a túl magas dózis pedig májproblémákat okozhat. Orvosi ajánlás nélkül semmiképp se kezdjünk A-vitamin-tartalmú készítményeket szedni!

Rossz étkezési szokások

A kutatások szerint azoknál, akik rendszeresen, illetve nagy mennyiségben fogyasztanak üdítőitalokat, nagyobb eséllyel alakul ki nem alkoholos [zsírmáj](#). Magas cukortartalmuk mellett tehát ez is egy jó ok lehet arra, hogy kevesebbet igyunk ezekből az italokból. Emellett az általunk fogyasztott ételek transzsírtartalmával is érdemes tisztában lenni. Ezek a zsírok ugyanis hízást okozhatnak, ami megint csak nem tesz jót a májunknak. **Mindig olvassuk el az élelmiszerek csomagolásán található információkat!**

Forrás: webmd.com