

Kost och alkohol

Saxat ur en artikel i Vegetarianen nr 9/1935 av D:r Ingeborg Kjellin vid Serafimerlasarettet i Stockholm.

1904

Vegetarism kontra alkoholism. Professor A. H. Sexton höll nyligen ett föredrag i Skotska vegetariska föreningen, varvid han sade, att vi måste avstå från kött för att komma ifrån alkohol-begäret.

Dryckenskapens orsaker

Det är ingen vanlig törst drinkaren känner, utan. en konstgjord, sjuklig företeelse, en invärtes brännande retning, framkallad af bruket af starkt kryddad mat och själva förtärandet av sprithaltig dryck. Bland de kryddor som framkalla denna brännande törst, står främst det vid förtärandet av kött så rikligt använda och här nödvändiga koksaltet. Härav torde framgå, att naturlig föda är det enda, som kan undanröja, lätt och varaktigt, grundorsaken till dryckenskapstörsten. Att nyttja sådan borde, tillsammans med avhållsamhet, från alkoholhaltiga drycker utgöra grunden för den s.k. nykterhetsrörelsen.

D:r Emil Boenich Wien

1917

Vegetarismens betydelse i kampen mot alkoholen Märkliga läkareuttalanden

- Det är ingen vanlig törst drinkaren känner, utan en konstgjord, sjuklig företeelse, en invärtes brännande retning, framkallad av bruket av starkt kryddad mat och själva förtärandet av sprithaltig dryck. Den naturliga törsten stillas utmärkt även dryck friskt källvatten, vederkvickande fruktsaft eller saftig frukt Människor med sjuklig, onaturligt stark törst tillgripa däremot, för att stilla den, nästan vilken vidrig dryck som helst och med förkärlek berusande drycker. Bland de kryddor som framkalla denna brännande törst, står främst det vid förtärandet av kött så rikligt använda och här nödvändiga koksaltet.
- Kött, alkohol och tobak är tre ting, som gärna hör tillsammans. Den som icke super, men äter kött, har alltid en känsla av törst och förfaller därför mycket lätt till dryckenskap. Den, som lever av naturlig föda, plågas däremot ej av törst och känner ingen inre maning att dricka. Därför kan drinkaren lättare motstå och avstå ifrån dryckenskap s, snart han börjar leva naturenligt (vegetariskt). D:r Emil Boenick.
- Köttätaren, som gör den allt sväljande magen till sin avgud, blir allt mera däst, olustig, slö och illamående och hans trötthet, tyngdkänsla och matsmältningsbesvär förskaffa honom behov av och trängtan efter s k stimulantia (alkohol, tobak, kaffe), dövände och "magstärkande" medel. 'O:r And Lindwal/
- Ett s k njutningsmedel skapar ett konstlat behov även av andra retmedel. Köttet har denna egenskap i särskild grad. Köttet rent av kräver alkohol eller tobak och det är fullt konstaterat faktum att det är mycket lättare att bota en alkoholist, om han är vegetarian än om han under avvänjningskuren lever "kraftigt" - det moderna meningslösa läkemedlet "kraftig" näring användes helt naturligt även i fall som detta. D:r Mich. Larsen
- Köttätande och dryckenskap gå hand i hand, säger D:r Jasuah Oldfield.
- Det faktum att köttätandet främjar alkoholismen förklaras av den engelske läkaren D:r Haig på följande sätt "Den urinsyrefria (ungefär lika med vegetariska) dieten befriar oss icke blott från begäret efter stimulantia, utan den befriar även från ett tillstånd, vari sura stimulantia (bland dem alcoholdrycker) anstifta omedelbart märkbara skador, framkalla retlighet och depression.

- Dr Kel/agg säger i sin bok "Skola vi slakta för att äta?": Vid behandlingen av ett stort antal fall av, dryckenskap har jag under loppet av 40 år gjort den iakttagelsen, att bortläggandet av kött är ett av de verksammaste medel att få begäret efter alkohol att försvinna.:
- Dr H C Menkel, föreståndare för Missouri sanatorium i Förenta staterna skriver: "Det finns intet tvivel om den nära förväntskapen mellan köttätandet och dryckenskapen. Bevis därpå ha vi i många fall på sanatoriet Vi inser att det blott finns en väg att på effektivt sätt utrota dryckenskapen och det är därigenom att man ur födan utesluter sådana ämnen som förorsaka ett feberaktigt tillstånd i blodet och matsmältningsorganen. Kött är ett av de verksammaste medel att befordra begäret efter retmedel. Jag har gjort ett stort antal erfarenheter med mina patienter i detta fall. Jag vill anbefalla nykterhetsföreningar att utskicka vetenskapligt bildade talare för att upplysa människorna om fördelarna av det vegetariska levnadssättet i kampen mot dryckenskapen"

Nykterhet och vegetarism

Vegetarismen motverkar bruket av alla skadliga njutningsmedel. Vad man speciellt kallar avhållsamhet blir därför, rätt sett, en del av vegetarismen. I alla fall kan man säga att den absolutistiska nykterhetsrörelsen ej har en naturligare bundsförvant än vegetarismen. Bruket av det ena konstlade njutningsmedlet medför begär till ett annat Det är å andra sidan ett faktum att det säkraste sättet att vänja drinkare från spriten är att låta dem leva vegetariskt, d v s utan tillsats av konstlade njutningsmedel, i överensstämmelse med naturens lagar. Den ur växtriket hämtade födan avlägsnar begäret efter alkohol och är begäret borta existerar ju inte alkoholfrågan i det fallet Ett framtida spritförbud skall kraftigt stödjas av vegetarismen.

1935

Vegetarismen tar bort smaken för sprit och tobak

Alldeles särskilt skall jag be att få framhäva en sak, som är även ofantlig social betydelse och det är att den vegetariska kosten tycks vara ett medel i kampen mot missbruk av alkohol och nikotin. Den vegetariska dieten kräver inte stimulans. Jag har fått klart besked angående den saken av en hel del patienter. Den tvingande trängtan efter sprit och tobak har upphört De behöva inte längre stimulansen, de känner sig lättare och jämnare till humöret på den vegetariska dieten än de gjort förut. Alla veta vi vilket neddragande inflytande sprit och tobak har i etiskt avseende på dem som brukar dem omåttligt De ha rent demoraliserande egenskaper. Vi vet hur alkoholmissbruket nära hänger samman med sedliga felsteg. En vegetarisk diet underlättar sedlighetsarbetet och nykterhetsarbetet Vegetarianerna borde samarbeta med nykterhetsvännerna och med Vita Bandet Det är oerhört mycket lättare för en svag karaktär att undvika spriten med alla dess följder, om patienten står på en vegetarisk diet, emedan denna ej frestar till något spritdrickande. Kunde bara en riktigt sammansatt vegetarisk diet införas försöksvis på en del av våra alkoholistanstalter, så tror jag att kosten för framtiden skulle sia igenom som behandlingsmedel.

Alkoholbegär bristsjukdom

Modern näringsforskning har funnit att alkoholbegäret i det närmaste är att betrakta som en bristsjukdom, säger dr Henning Karström i nedanstående artikel. Man har kunnat påvisa, att den vegetariska kosten avlägsnar begäret. En känd tysk professor skriver: Kampen mot alkoholen måste därför börja med en kostreform. Dr Karström rekommenderar, att man i försökssyfte vid en lämplig anstalt för alkoholistvård inför en mångsidig, välbalanserad vegetarisk matordning för att få spörsmålet om den vegetariska dietens terapeutiska verkan i fråga om alkoholismen slutgiltigt utredd.

Det finns alltjämt trakter i världen, där beri-beri-sjukdomen är allmän. Denna sjukdom härrör som känt från en bristfällig näring, vilken ej innehåller tillräckliga mängder tiamin (B1- vitamin). Nu har man även kunnat konstatera, att alkoholism är mycket allmän bland de beri-beri-sjuka. Denna iakttagelse tyder på, att bristfällig näring även skulle framkalla begär efter alkoholhaltiga drycker. Detta antagande tycks även ha fått sin experimentella bekräftelse genom undersökningar av olika forskare.

Faktorn "N" ger skydd

Sålunda fann några chilenska forskare, Mardones On/ray, Diaz och Segovia år 1943, att råttor som uppföddes på en B-vitaminfattig diet, bestående främst av vitt mjöl, föredrog alkohol framför vatten som dryck. Då de fick helkornsmjöl, upphörde alkoholbegäret hos försöksdjuren, vilket tog sig uttryck i att de lämnade alkoholen och endast använde vatten som dryck. Emedan en tillsats av en B-vitaminblandning till den B-vitaminfattiga dieten (vitt mjöl) ej upphävde alkoholbegäret hos försöksdjuren, antar nämnda forskargrupp, att helkornsmjölet innehåller en faktor "N", som särskilt skyddar mot alkoholbegär.

Underhaltig folknäring

Fransmännen Delore och Berry kunde bekräfta riktigheten av den chilenska forskargruppens försöksresultat. År 1955 fann de, att det B-vitaminfattiga vita mjölet orsakade alkoholbegär hos försöksdjuren, medan helkornsmjölet upphävde det. Delore och Berry kunde vidare konstatera, att hos försöksdjur, ställda på en B-vitaminfattig diet, alkoholbegäret framträdde, som ett första symtom på bristsjukdom, långt innan de första tecknen på själva avitaminosen uppträdde. Dessa forskare anser det inte vara förhastat att dra slutsatsen, att även i fråga om människan en underhaltig folknäring på ett avgörande sätt ökar alkoholkonsumtionen.

På grund av statistiska kalkyler anser sig Delore och Berry ha funnit, att alkoholkonsumtionen i Frankrike ökat i samma proportion som det franska folket övergått från mörkt helkornsbröd till vitaminfattigt vitt bröd.

Dr R. J. Williams och hans medarbetare vid universitetet i Texas har kommit till liknande resultat. De anser, att det effektivaste sättet att frigöra alkoholister från sitt begär efter alkohol är genom en god och välbalanserad diet.

Diet och alkoholbegär

Redan av det ovan anförda torde framgå, att en bristfällig diet kan framkalla alkoholbegär hos människan. Eftersom näringen bland många kulturfolk utvecklats i en ofördelaktig riktning, i det att konsumtionen av vitt bröd, raffinerat socker och animaliska produkter (kött och djurfett) samt margarin under de senaste årtiondena ökat avsevärt, ligger tanken nära

Vegetarisk diet ger hjälp att denna ofördelaktiga utveckling av kulturfolkens näring skulle vara en bidragande orsak till den tilltagande alkoholismen.

I detta sammanhang vill jag anföra ett uttalande av den amerikanska författarinnan Enen G. White (1827-1915), som på sin tid mycket aktivt deltog i nykterhetsarbetet. Hon skriver: "Många, som ej till något pris vill göra sig skyldiga till att i sitt hem servera viner eller starka drycker av något slag, dukar likväl fram på sitt matbord rätter, som skapar en så stark törst efter alkoholhaltiga drycker, att det är hart när omöjligt att motstå frestelsen att använda sådana. Förvända vanor i fråga om ätandet och drickandet skadar hälsan och bereder väg för alkoholism." Detta märkliga uttalande av en erfaren nykterhetsförlämp och en högt uppskattad andlig författarinna är beaktansvärt.

Om en bristfällig, vitaminfattig diet kan alstra alkoholbegär hos människan och sålunda indirekt öka alkoholkonsumtionen, har det även kunnat konstateras, att alkoholkonsumtionen å sin sida kan framkalla vitaminbrist hos människan.

År 1948 fann nämligen två forskare, Butler och Baret, att efter alkoholintagning utsöndringen av vitamin och niacin, dessa viktiga B-vitaminer, i urinen ökade betydligt.

Svensk professor bekräftar

Redan flera år före dessa viktiga rön gjorda av Butler och Sar ett talade professor Karl Myrbäck vid Stockholms högskola om för mig vid ett tillfälle år 1939, att hans undersökningar, vilka han utfört före första världskriget, visat, att tiaminhalten i urin efter alkoholintagning ökade enormt. Han framhöll, att även en måttlig alkoholkonsumtion hade denna märkliga effekt. Emedan professor

Myrbäck aldrig publicerat dessa undersökningar, torde det vara på sin plats att i detta sammanhang nämna om dessa rön, vilka alltså blivit bekräftade av Butlers och Sarett's senare gjorda undersökningar. År 1960 meddelade dr H. 81.1.0malainen, som är chef för Alkoholbolagets laboratorium i Finland, att även han kunnat bekräfta professor Myrbäck's viktiga rön.

Att alkoholkonsumtionen ökar. utsöndringen av tiamin och macin i urinen innebär, att dessa viktiga vitaminer genom alkoholens inverkan avlägsnas ur organismen. Oberoende av hur detta fenomen skall förklaras vetenskapligt, kvarstår det orubbliga faktum, att alkoholkonsumtion förorsakar en avsevärd minskning av kroppens vitaminförråd – alltså. åtminstone i fråga om tiamin. Hur andra vitaminer förhåller sig till en alkoholintagning gäller det för den vetenskapliga forskningen att utreda.

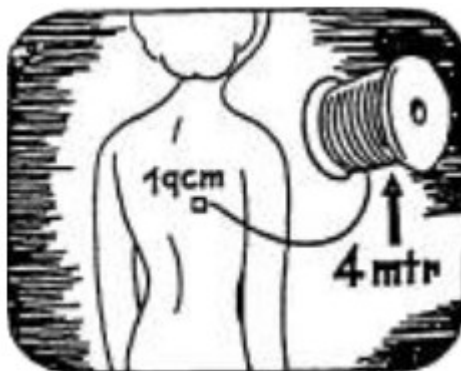
Lider av tiaminbrist

Av det ovan anförda får vi en enkel och logisk förklaring till det-sedan länge kända faktum, att alkoholister lider av tiaminbrist. Man har försökt förklara orsaken till detta på olika sätt, t. ex. genom att alkoholisten använder en vitaminfattig diet, att vitaminerna absorberas sämre i tarmen hos en alkoholist än hos en normal människa o.s.v. men mig veterligt har alkohol konsumtionens "vitamintommande" egenskaper ej tidigare beaktats.

Visste Ni redan?

...att en enda kvadratcentimeter hud innehåller nerver, som tillsammans är fyra meter långa?

I genomsnitt är 3.000 ställen a v denna yta känslig för beröring, men bara på tvåhundra ställen känner vi smärta.



Emedan en bristfällig, vitaminfattig diet tydligen förorsakar alkoholbegär hos människan och alkoholkonsumtionen ytterligare utarmar organismen på åtminstone vissa vitaminer, kommer man i fråga om vården av alkoholister ofrivilligt att tänka på. en dietterapi såsom ett effektivt botemedel mot alkoholismen som vållar så mycket elände, lidande och ekonomiska skador i nutidens samhälle.

Bot mot alkoholism

Emedan vitaminerna huvudsakligast produceras i växtriket och iakttagelser av vetenskapsmän och läkare tyder på., att även en äggviterik köttföda, särskilt om den bereds rikligt kryddad med salt, peppar, ättika och andra kryddor, tydligen framkallar alkoholbegär hos människan, har en vegetarisk matordning pd. md.nga hd.U rekommenderats såsom en terapeutisk metod för att bota alkoholism.

Redan den genialiske tyske kemisten Justus von Liebig (1803-73) iakttog, att "de personer, som använde vegetarisk föda, ej var begivna på. viner och starka drycker". Denna iakttagelse är så mycket märkligare som Liebig ansåg den äggviterika köttfödan som särskilt hälsosam för människan. Den kände amerikanske läkaren och nykterhetsmannen, dr J. H. Kellogg, som nämner denna av Liebig gjorda iakttagelse, uppräknar vidare ett tjugotal personer, som blivit helt fria från sitt alkoholbegär genom att övergå till en vegetarisk matordning. Bl. a. Nämner Kellogg, att en 32-årig kemist, som var alkoholist och som hade läst om Liebigs iakttagelse, blev helt fri från sitt alkoholbegär efter att under sex veckors tid ha använt en helt vegetarisk diet.

Professor Hans Eppinger, som i slutet på 1930-talet var chefsläkare vid första medicinska kliniken i Wien, och som ingående undersökt den vegetariska råkostens inverkan på olika sjukdomstillstånd,

betonar med eftertryck, att den vegetariska kosten, och särskilt råkosten, har en utpräglat törstsläckande verkan. Den reducerar behovet av dricksvatten samt dämpar begäret efter alkohol.

Den kände tyske läkaren, professor Alfred Brauchle, har även betonat, att den vegetariska kosten avlägsnar begäret efter alkoholhaltiga drycker. Han skriver: "Kampen mot alkoholen måste därför börja med en kostreform."

Kryddornas negativa roll

Den bulgariske nykterhetsmannen, D:r Kh Neytcheff, som vid den tjuogoandra internationella nykterhets kongressen i Helsingfors i augusti 1939 höll ett föredrag om "Alkoholen och människans näring", framhöll även kraftigt i sitt föredrag, att en riklig användning av köttföda, särskilt då den bereds mycket kryddad, skapar alkoholbegär. Neytcheff anför vidare i sitt föredrag, att hans under tjugo års tid gjorda iakttagelser och erfarenheter tydligt visat, att utan vegetarisk matordning ingen säker bot finns mot alkoholismen. Han framhåller vidare, att villkoret för att en alkoholist skall bli helt och säkert frigjord från sitt alkoholbegär är:

- En strikt vegetarisk matordning.
- Riklig användning av vegetabilier och frukt, så vitt möjligt även i rå form.
- Avhållsamhet från kaffe, te, raffinerat socker och choklad.
- Vistelse ute på landsbygden och kroppsarbete.
- Avhållsamhet från alkohol och tobak.

Fasta och vegetarisk kost

Hales rekommenderar "fasta och vegetarisk kost vid behandling av alkoholism". Enligt Munro används vid Knickerbockersjukhuset i New York huvudsakligen kostterapi vid behandling av alkoholister. På grund av allt det ovan anförda, förefaller det mig som om det fanns så pass tydliga och överbevisande vetenskapliga rön och praktiska erfarenheter, att det verkligen vore mödan värt att i försökssyfte 'Vid en lämplig anstalt för alkoholistvård införa en mångsidig, smaklig och välbalanserad vegetarisk matordning för att få spørsmålet om den vegetariska dietens terapeutiska verkan ifråga om alkoholismen slutgiltigt utredd. Självfallet vore det viktigt för internerna vid en sådan anstalt att avstå, även från tobak, kaffe, te och andra njutningsmedel. Användningen av raffinerat socker och vitt bröd borde även reduceras till ett minimum.

Lätt att anpassa sig

Från sakkunnigt håll har det emellertid anförts, att emedan internerna vid en alkoholistanstalt redan från början står i opposition mot anstalten, det vore svårt att få dem att gå in på en sådan matordning som här föreslagits. Det har likväl visat sig, att då den vegetariska kosten tillreds väl och då vegetariska rätter påminnande om köttträtter (i form av lådor och bullar) även serveras, är det jämförelsevis lätt ä ven för en köttätare att anpassa sig till en vegetarisk matordning. Å andra sidan är det att beakta, att eftersom alkoholister bör betraktas som sjuka människor, det ej borde anses orimligt att i terapeutiskt syfte ställa dem på en viss diet, ty mycket svårare behandlingsmetoder måste ju sjuka människor ofta underkasta sig.



Sätt in temablader i Din faktabok

KOSTVANOR OCH ALKOHOL

Några vegetariska vetenskapligt styrkta aspekter Anders Kocken

När ledamoten av Svenska Akademin, författaren och konstnären Albert Engström präntade sin under förbudsomröstningskampanjen av Nej-sidan så uppskattade affisch var han då 'medveten om de vetenskapligt verifierbara bio-, logiska sanningar, som låg bakom affischens budskap att "kräftor kräver dessa drycker!"? Sannolikt inte, ty vid tiden för förbudsomröstningen - 1922 - var alkoholens ställning i det svenska samhället underbyggd inte bara av vanor och traditioner utan även av läkarnas inställning. Det var således inte bara kräftätandet som krävde alkohol. Sillen och snapsen var lika oskiljaktiga som ärterna och punschen. Och dessa det svenska folkets ingrodda vanor stöddes även läkarkår, som menade att eftersom alkohol är ett utmärkt fettlösande ämne, är det nödvändigt för en bra matsmältning. En sup till maten är aptitretande, underlättar matsmältningen och är därför bra för hälsan. Alkoholen har ju dessutom alltsedan förhistorisk tid använts för medicinska ändamål. Bland annat som läke- och bedövningsmedel. För förkylning och ormbett ordinerades whisky, konjak vid svimning och medvetlöshet, vin för bloduppbyggnad och öl för att förbättra laktationen (digivningen).

Även om ovan angivna uppfattning var den helt dominerande bland dåtidens läkare fanns det en och annan revoltör. Jag upptäckte det som mycket ung, när jag stod framför min fars bokhylla och tog fram en bok "Blå Boken", där jag bland andra ideella föreningar återfann "Svenska Läkarnas Nykterhetsförening". Eftersom jag vuxit upp i ett alkoholfritt hem chockades jag av upptäckten, då jag i min barnsliga okunnighet tog för givet att alla läkare var helnyktra och på min fråga fick min fars svar: "Tyvärr inte".

En av revoltörerna var chefen för Karolinska Institutet, professor Israel Holmgren, en man som älskade att formulera sig med skärpa och som rakt på sak gav politiker och andra som ville höra på följande goda råd: "Tag bort köttet, supen och smörgåsbordet så blir det svenska folket friskt, vackert och arbetsdugligt, och inte blir det dyrt att leva heller." Hur djupt alkoholvanorna är rotade i den svenska folksjälén fick jag själv uppleva så sent som på 60- talet, då jag på ett sammanträde med avdelningschefer på det företag, där jag arbetade, dristade mig att föreslå att göra julfesten alkoholfri. Jag gjorde det med den motiveringen, att vi hade så många nya, mycket unga medarbetare, som vi borde ta hänsyn till. Efter en stunds tystnad, varunder det lägrat sig en stämning av dödsskuggans dal över församlingen, höjde personalchefen sin röst och meddelade att just detta,snapsen, det var ju pricken över i och därför kunde den inte tagas bort.

Sjukdomsmyten

Idag kämpar läkare, psykologer och sociologer uppdelade i två läger mot varandra. Men det gäller inte om alkohol är nyttigt eller skadligt utan om alkoholberoendet är en sjukdom eller ej. Och följaktligen om hur man skall komma tillrätta med eländet. Lika litet som nikotinberoendet är alkoholberoendet en sjukdom. Liksom de nikotinberoende inte uppskattar rökförbud i sammanträdesrum eller arbetslokaler, lika lite uppskattar de alkoholberoende, lördagsstängning på systemet eller nykterhetsrörelsens arbete. Men genom den även liberal socialpolitik understödda uppfattningen som klassat alkoholberoendet som en sjukdom har såväl socialvården som den psykiska och den kroppsliga sjukvården kommit att belastas med uppgifter som de inte bemästrar och vars kostnader överstiger alla kostnader för övrig vård. Genom att klassa alkoholberoendet som en sjukdom har man dragit ett medlidandets skymmande dok över hela problemet och utvecklat en behandlings-filosofi som resulterat i oerhört mänskligt lidande och dessutom i struhtag på landets ekonomi. Av alla de som söker upp akutmottagning gör var tredje det på grund av problem med alkohol eller narkotika och denna patientgrupp belägger var fjärde sjukhussäng och utgör var tredje patient på de psykiatriska klinikerna.

Tragiken i detta stora drama är att samhället med vissa läkares stöd satt sjukdomsstämpel på ett inlärt beteende och därav betingade störningar och problemsymptom.

Den enkla sanningen är nämligen att alkoholberoende inte är mer sjukdom än nikotinism och koffeinism. Det är snarare ett inlärt beteende som fått en driftsmässig karaktär. Någon (professor Nils Beijerot?) har kallat det för en "kemisk förälskelse". Visserligen är både nikotinism och koffeinism uttryck för liknande "kemisk förälskelse" men de omedelbara konsekvenserna är inte lika ödesdiga, då vederbörande säkerligen blir sjukare av att dricka alkohol, träsprit eller skänd köttsoffa än av att röka eller dricka kaffe.

En biologisk naturlag: Lust-olustprincipen

Varför krävde Albert Engströms kräftor liksom personalchefens julfest snapsen? Liksom alla andra däggdjur har även människan en hel mängd grundläggande behov såsom av föda, sexualitet, värme, skydd, säkerhet, gemenskap etc. Och eftersom vi är flockdjur, har vi även behov av att känna oss accepterade och uppskattade i flocken. Och, allt detta styrs av en mängd komplicerade biologiska lagar, där vi i botten finner gener och DNA-molekyler.

Tittar vi emellertid närmare på ovannämnda till synes självklara och allmänt godtagna art och gruppbefrämjande behov finner vi, att alla är knutna till en och samma princip: lust- och olust-principen. Allt vårt handlande styrs därför av att åstadkomma största möjliga lustupplevelser och minsta möjliga olust. Pricken över i julfestens lustupplevelser liksom höjdpunkten i kräftskivans blir då alkoholen, därför att alkoholen – tillsammans med kräftorna resp. julskinkan och julkorven skapar största möjliga lustupplevelse. Sådana rätter kräver sådana drycker!

Rent empiriskt är det obestriddigt att kostvanor och alkoholkonsumtion är hårt relaterade till varandra. Men inte bara alkohol utan även sådana gifter som tobak och kaffe. Tillsammans med en kost rik på kött, vitt socker och fett samt i avsaknad av fibrer och med en låg vitamin och näringsstatus blir även en mycket måttlig alkoholkonsumtion t ex enbart öl en inkörsport för ett från dag till dag stegradt alkoholberoende.

Revisen

Tag en titt på kurvan (fig. 1). Den har publicerats i en artikel i tidskriften "Journal of The American Dietetic Association". Artikeln, som skrivits av näringsforskaren dr U D Register, har rubriken "Influence of nutrients on intake of alcohol" och illustrerar resultaten av de försök som dr Register och hans medarbetare utfört.

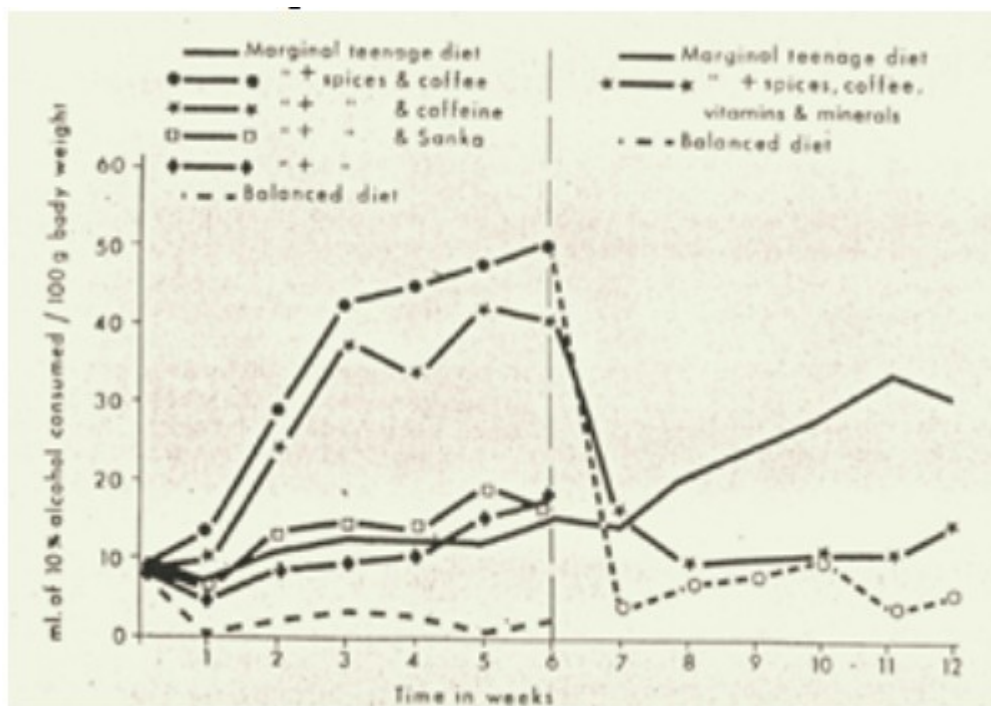


Fig 1

Försöken utfördes med laboratorierätter, som indelades i 6 lika stora grupper. Fem av grupperna fick samma kost, den populära amerikanska tonårskosten men med olika kryddtillsatser, under det att den sjätte gruppen fick en balanserad vegetarisk kost (den streckade kurvan).

Grundkosten - den allamerikanska tonårskosten - den heldragna kurvan - bestod av flottymunkar och kaffe till frukost, varm korv och senap med pickles samt läskedrycker med äppelpaj till lunch och spaghetti med köttbullar, franskt bröd, gröna bönor, hackad sallad, chokladkaka och kaffe till middag. Dessutom mellanmål kl 10 och kl 15 bestående av söta bullar och kaffe. Födan homogeniserades och frystorkades och maldes innan den gavs råttorna för att de inte skulle kunna plocka ut vissa beståndsdelar och undvika andra. Till denna grundkost fick råttorna i de andra grupperna vissa kryddor.

Djuren gavs möjlighet att valfritt dricka antingen vatten eller 10 % alkohol. Kurvorna som anger alkoholkonsumtionen/100 g kroppsvikt visar hur de som fick en balanserad kost knappast drack någon alkohol, under det att de som förutom tonårskosten även fick kryddor och kaffe, representerad av den streckprickade övre kurvan, gav sig hän åt en från vecka till vecka stegrad alkoholkonsumtion. Men kurvan visar även, att när försöket fortsattes med samma grupp så sjönk alkoholkonsumtionen drastiskt, när djuren fick en fullvärdig kost.

Kurvan fig 2 visar hur alkoholkonsumtionen ändrades, när det till en viss alkoholkoncentration sattes vissa mängder rörsocker, och när alkoholen bestod av vin resp 10 % alkohol som i ng 1. Det märkliga med den trend som ovan angivna försök visar är, att samma iakttagelse gjordes för mer än 100 år sedan av den världsberömda tyska kemisten Justus von Liebig (1803-1873). Men han gjorde sina iakttagelser på människor. Resultaten sammanfattade han i påståendet att "vegetarianer tyckte inte om viner och starka drycker". Det är den amerikanske läkaren dr J H Kellogg, som berättar om von Liebigs iakttagelser i en artikel "Causas and Cure of intemperance", Han berättar dessutom om 22 personer, som blivit fria från sitt alkoholbegär genom att gå över till en vegetarisk kost. Bland dem fanns även en 32-årig kemist, som hade läst om von Liebigs iakttagelse, och som blev fri från sitt alkoholberoende efter bara sex veckor på helt vegetarisk kost. Då alkohol endast tillför kroppen en mängd kalorier men endast "tomma" sådana - såsom vitt socker - men saknar vitaminer och andra för vårt liv essentiella microelement inklusive mineraler och aminosyror, och de små mängder mineraler och vitaminer som finns i vin och öl - men som helt saknas i sprit - är helt otillräckliga, är det anmärkningsvärt att en vitamin- och mineralfattig kost stimulerar kravet på alkohol. Två franska näringsforskare, Delare och Berry, har närmare studerat detta märkliga förhållande och publicerat resultatet 1955 i "La Presse Medicale" där de omtalar att de funnit hur alkoholkonsumtionen i Frankrike ökade i och med att fransmännen övergav det sammalda vitamin- och mineralrika brödet till förmån för det på raffinerat mjöl framställda vitamin; mineral- och fiberfattiga vita brödet. Det märkliga med Delare och Berrys studie är emellertid att bristen på B-vitamin ger sig till känna som längtan efter alkohol långt innan bristen på denna vitamin kunde fastställas. Man fann dessutom att järnhaltigt mineralvatten tillsammans med magnesium till en viss grad kan minska alkoholbegäret men att fullkornsbröd är överlägset i det avseendet. Dessa iakttagelser ger en fingervisning om sammanhangen, Fullkornsbrödet är nämligen mycket rikt på B-vitaminer och i synnerhet på tiamin, B1 och niacin, och är för många människor otvivelaktigt den viktigaste B-vitaminkällan. B-komplexets vitaminer och i synnerhet tiaminet fungerar nämligen som ett coenzym dvs. som en katalysator i en av de kemiska reaktionerna varigenom glykos nedbrytes och frigör energi. Dessa reaktioner förlöper stegvis, där tiaminet ingriper i ett mellanstadium just som en förening som kallas pyrodruvsyra bildats, Vid frånvaro av eller underskott av tiamin anhopas pyrodruvsyra i blod och vävnader och samtidigt förskjutes proportionerna mellan pyrodruvsyra och mjölksyra.

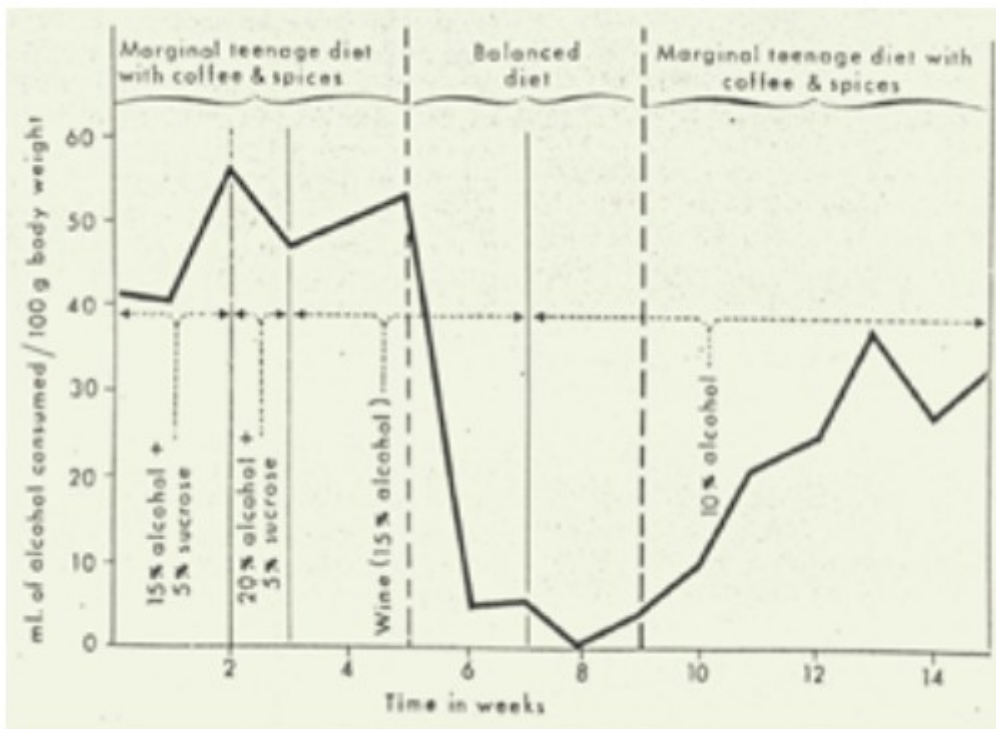


Fig 2

Om nu dessa ogynnsamma rubbningar i glykosomsättningen stegas genom ytterligare tillförsel av alkohol eller socker uppstår brist på tiamin. Detta förhållande kunde fastställas redan 1948 då två forskare, Butler och Sarett, i "Journal of Nutrition" rapporterade att efter alkoholförtäring skedde en betydlig ökning av urinens halt av tiamin och niacin. Dessa resultat har senare bekräftats genom undersökningar vid ett flertal vetenskapliga institutioner. En icke fullvärdig kost som den ovan nämnda tonårskosten med ett högt protein- och fettintag men som har otillräckligt av vissa vitaminer, t ex C-vitamin och B-vitaminer ger en känsla av otillfredsställelse. Den skapar inte den förväntade lustupplevelsen som en fullvärdig vegetarisk måltid skänker och kräver därför något ytterligare, pricken över i, som då kommer att bli alkoholen. Inte därför att alkoholen kan fylla de "tomrum" i kosten som bristen på vitaminer, fibrer och närsalter utgör, utan därför att alkoholen bedövar lustkänsloupplevelsen. Man nöjer sig helt enkelt med en annan nivå eller form av lustupplevelse. Det är ett av alla känt faktum att ett flertal droger kraftigt påverkar vårt nervsystem och att alkohol liksom barbiturater först påverkar det högre liggande hjärncentret. Dessutom har alkoholen en nedsättande, dämpande effekt på den autonoma cirkulationen och hjärnstammens andningscentrum. När en alkoholhaltig dryck sväljes utspädes den av matsmältningsvätskorna, varpå den mycket snabbt distribueras genom kroppen och absorberas av blodströmmen, då alkoholen härför inte behöver bearbetas av matsmältningsvätskorna. En liten del går direkt från magsäcken till blodströmmen men huvudparten passerar genom magmunnen in i tolvfingertarmen och tunntarmen. Närvaron av mat i magsäcken, och speciellt fet sådan, försenar absorptionen under det att kolsyrate alkoholhaltiga drycker, t ex cocktails representerar den snabbast absorberade formen av alkoholhaltiga drycker. I alkoholens påverkan på hjärnan kan man urskilja två faser. Under första momentet, varunder mindre mängder alkohol förs över med blodet upplevs alkoholen som en stimulus. Denna fas uppvisar de välkända tecknen på upplivande munterhet, förlust av socialt väntade hämningar - man släpper bromsarna - talträngdhet och skryt blir påtaglig och oväntade ändringar av humöret och tillfälliga okontrollerade emotionella utbrott kommer även med i bilden. Detta skede är en indirekt effekt av alkoholens dämpande verkan på vissa delar av hjärnan (inhibitory brain centers) snarare än en form av stimulans av det uppvisade beteendet. Den fysiska motsvarigheten till denna fas är sluddrigt tal, ostadig gång, störd sensorisk uppfattning som visar sig i svårigheter att behärska rörelseorganens finare motorik. Dessa effekter beror inte på alkoholens direkta verkan på ifrågakommande organs muskulatur utan på påverkan av de hjärnceller som kontrollerar dessa musklers aktivitet.

Då hjärnans alkoholkoncentration svårigen kan mätas på människor används blodets alkoholkoncentration som standard vid olika jämförelser. De flesta människor uppvisar någon slags funktionell avtrubning eller oförmåga vid en alkoholkoncentration av 0,10 %. Oförmåga att klara vissa uppgifter kan spåras vid så låg alkoholkoncentration som 0,03 %. Majoriteten av dem som använder alkohol uppvisar mätbara funktionsstörningar vid 0,15 %, som i de flesta av västvärldens länder är gränsen för dem som framför motorfordon. Men det finns även andra gränsvärden såsom 0,10, 0,08 och 0,05 %. Det sistnämnda värdet, eller som vi säger i dagligt tal omräknat till ett lätthanterligare mått 0,5 promille, är den i Sverige lagstadgade gränsen, som gäller för polisens rutinkontroller. I annonser i veckopressen omtalar emellertid Systembolaget att "En vanlig missuppfattning är att bilkörning är tillåten om man har under 0,5 promille. Det är fel. Det finns inga tillåtna mängder i trafiken. Man kan "åka dit" även om man har t ex 0,4 promille eller mindre, om det händer något." I samma annonser visar man tabellen fig 3, som är hämtad ur Systemets folder "Startkort", varmed man vill tala om hur många timmar kroppen behöver för att bryta ned alkoholen. Vad tabellen visar är hur lång tid det tar för alkoholen att försvinna ur blodet. Vad den däremot inte visar är tabellens toleransgränser. Den tid det tar för levern att bryta ned alkoholen är nämligen mycket individuell och beroende bland annat på individens B-vitaminstatus och fysiska kondition.

	1 tim.	2 tim.	3 tim.	4 tim.	5 tim.	6 tim.	7 tim.	8 tim.	9 tim.	10 tim.	11 tim.	12 tim.
Sprit 40% alkoholhalt		4 cl.	6		12		16		20		24	
Starkvin 20% alkoholhalt			10 cl.		20		30		40		50	
Lättvin 12% alkoholhalt		10 cl.	20	30	40	50	60	70	80			
Starköl			1 = 41 cl.		2		3		4			
Klass II öl	1 = 33 cl.	2		3	4	5	6	7	8			

Tabellen visar på ett ungefär hur många timmar kroppen behöver för att bryta ned angivna mängder alkohol. Men efterverkningarna, tfa nedsatt reaktionshastighet sitter kvar längre än alkoholen.

Fig 3

Alkoholens efterverkningar försvinner dock inte med att alkoholen försvinner från blodet utan sitter i längre än så. Bland annat ser man sämre och reagerar långsammare beroende på att alkoholens påverkan på hjärnan kvarstår lång tid även sedan alkoholen försvunnit ur blodet.

Hjärnan är emellertid inte det enda organet som skadas av alkoholen även om det är ett av de organ, där uppkomna skador aldrig kan läkas. Som bild 4 visar finns det knappast ett enda organ i vår kropp som inte skadas av alkohol. Bilden är hämtad är dr Carl Carlsson s utmärkta lilla skrift "Medicinska synpunkter på alkoholism", som varmt rekommenderas för dem, som vill lära sig något om alkoholens skadliga inverkingar på vår kropp.

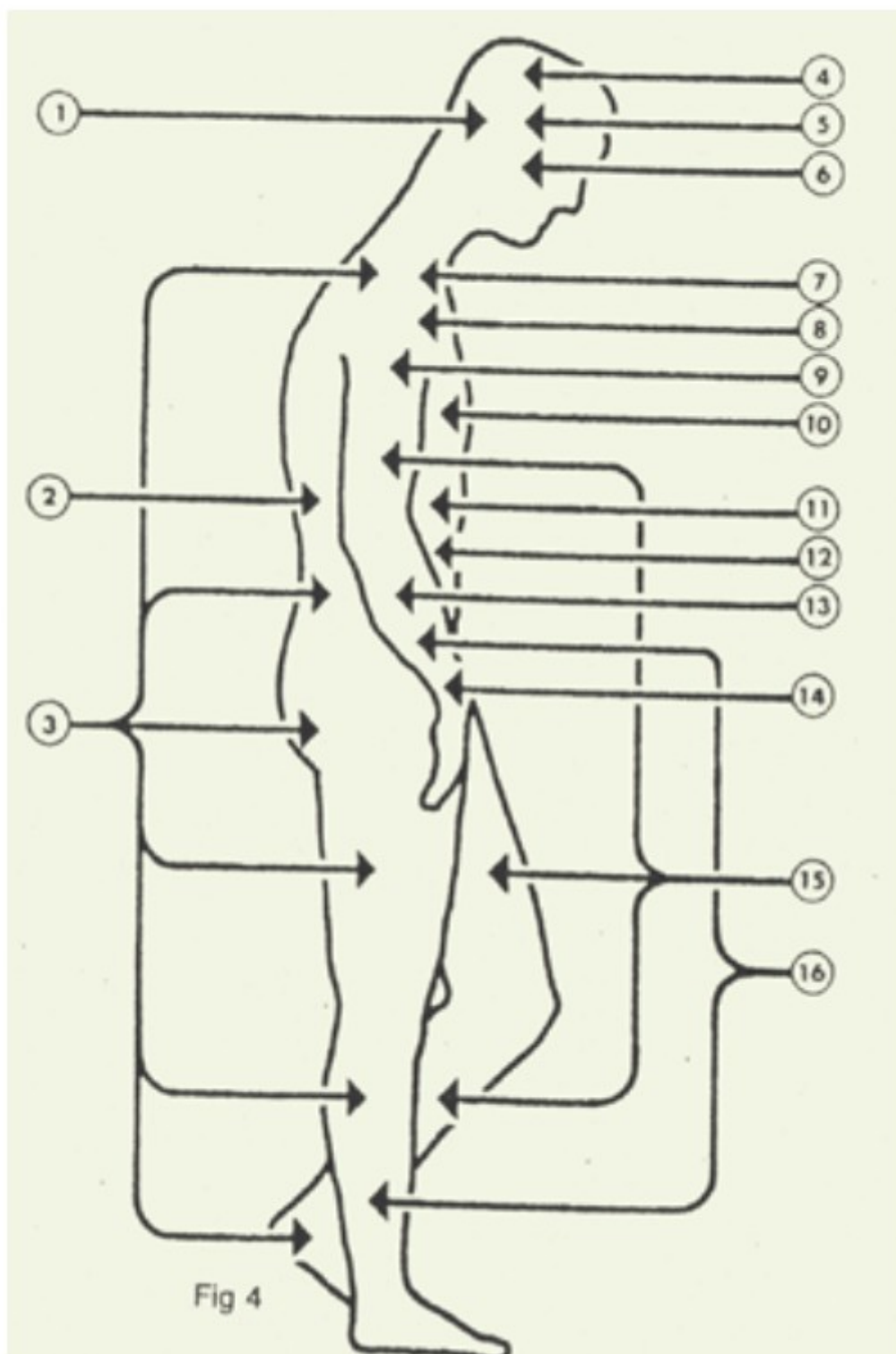
Utan alkohol ingen alkoholism

Den uppmärksamme läsaren torde kanske ha observerat, att jag hitintills inte använt varken ordet alkoholmissbruk eller alkoholism. Ingen kan bestrida sanningen i påståendet att utan alkohol inget missbruk och ingen alkoholism. Den som idag är brukare av alkohol kan i morgon vara missbrukare. Det finns ingen fastställbar gräns mellan bruk och missbruk. Allt bruk av alkohol är därför missbruk, som i förlängningen medför alkoholism. Alkoholen har liksom en del andra nervgifter. alltifrån kaffe, tobak och marijuana till andra narkotika den egenskapen att den

successivt medför ändringar i organismen. som vid en alkoholskada ger sig till känna i form av ett fysiskt beroende av alkohol, en "patologisk alkoholhunger".

Resurser och resursförstöring

Alkoholkonsumtionen är liksom köttkonsumtionen en stor resursförstörare, en förskingrare av tillgångar, som skulle kunna användas i de uppbyggande, livsbefrämjande krafternas tjänst i land produceras det årligen 475 miljoner liter starköl, vartill det går åt 55 000 ton korn. För att tillverka 1 liter renat går det åt 3,6 kg potatis, varför det för att tillverka den sprit, som konsumeras i vårt land årligen, går åt 210 000 ton potatis.



Exempel på vanliga alkoholskador

1. Skallskador/Blödningar
2. Ryggbesvär
3. Skador av olika olyckor/Hudlirifektloner
4. Hjärnskrumpning
5. Psykisk avtrubning
6. Epilepsi
7. Cancer I svalget
8. Cancer I matstrupen
9. Tuberkulos/Lunginflammationer
10. Hjärtskador
11. Inflammation I bukspottkörteln
12. Magkatarr, magsår, skador på tunntarmen
13. Leverskador
14. Impotens
15. Muskelsvaghet
16. Nervinflammation

FN-organisationen Caritas har beräknat att i Europa, Sovjet och Nordamerika dricks det årligen för 450 miljarder kr. Samma organisation har funnit att 40 miljoner ton brödsäd skulle kunna sparas om amerikanerna avstod från en enda drink per dag. Det är precis den mängd säd, som FN årligen delar ut till svältande länder. Enbart en 10 % minskning av världens alkoholkonsumtion skulle kunna rädda 10 miljoner svältande.

En ny livsstil

Det finns knappast något som påverkar oss så både fysiskt och mentalt som vad vi äter och dricker. Det gäller inte bara vår fysiska - psykiska jämvikt utan även andra aspekter. Det kan knappast förnekas att vår föda monopoliserar en stor del av vårt liv. Vare sig vi ser det som någonting väldigt tråkigt, som vi vill ägna så liten tid åt som möjligt, eller om vi berömmar oss av att vara gourméer, måste vi alla ägna frågan en hel mängd tid. Det må gälla odling, , inköp, tillredning, förtäring och slutligen diskning. I "Dhammapada", den mest berömda skriften i den buddistiska kanon, sägs: "Allt vi är är resultatet av vad vi har tänkt". Idag, hör man ofta talesättet, att vi är vad vi äter. Förutom den betydelse vår föda spelar i vårt dagliga liv, talar idag såväl ekonomiska som ekologiska fakta för att vi i ökad utsträckning betänker grunderna för vårt val av vad vi äter och dricker. Nästan alla tycker illa om att bryta med ingrodda vanor. Idag har vi mer fakta, mer kunskaper än i någon tidigare period i vår historia, och denna nya era med kunskaper för med sig ett ansvar gentemot oss själva och kommande generationer, som vi inte kan ignorera. Vegetarismen skall därför inte ses eller studeras som en isolerad företeelse utan i dess ekologiska sammanhang som en livsstil som kan få mänskligheten - vår art - att nå en högre nivå av fysisk och mental hälsa än vi någonsin tidigare varit i besittning av.