



Dieta alkoholika je dietou s nízkým obsahem cukrů, vysokým obsahem bílkovin a vysokým obsahem tuků. Umožňuje, aby se alkohol stal částí rozpisu potravin. Zdroje všech živin by měly být velmi kvalitní.

Alkoholici jsou mnohem více než běžná populace **ohroženi podvýživou**, protože až **50 procent jejich příjmu kalorií může být tvořeno alkoholem na úkor dalších poživatin**.

Čemu se nevyhýbat

Dobrym zdrojem tuků jsou například **ryby** (losos, sled', tuňák), **ořechy a semena, slepičí a kachní prsa, kuřecí a krutí stehna, jehněčí, vajíčka, rostlinné oleje a sýry**.

. Potřebu bílkovin je dobré krýt především z **drůbeže, mléčných výrobků, ořechů, vajec a ryb**.

Čerstvá zelenina

je zdrojem sacharidů, vitamínů a minerálů.

Čemu se raději vyhnout

Vyhnout byste se **měli smaženým a přepalovaným tukům, červenému a tučnému masu**.

Earl Mindel ve své knize "Vitamínová bible" doporučuje všem, kdo si zvolí tuto dietu, aby pravidelně užívali **vitamín C, B a multivitaminový a multiminerálový prostředek, poněvadž alkohol narušuje vstřebávání téměř všech vitamínů a minerálů**.

Kdy pít a kdy ne?

Dbát byste měli dbát i na to, aby jste **nikdy nepili alkohol na lačný žaludek**. Jeden koktejl vypitý při hlavním jídle se odstraní z krve o 25 procent rychleji než ráno vypitá "Krvavá Mary".

Dr. D. Palmer z Massachusettské univerzity zjistil, že **doba cirkulace vstřebaného alkoholu v krvi se mění v průběhu dne**.

Samozřejmě, že čím delší dobu setrvá alkohol v krvi, tím více má času na poškozování mozkových buněk. Měli byste si proto dávat pozor, aby jste již **nepili po 2 hodině noční a před polednem. V této době škodí alkohol nejvíce**.

Občas byste si také měli vzpomenout na ubohá **játra**, která musí všechn ten alkohol stíhat metabolizovat a podpořit jejich činnost. Pomáhá například ostropestřec mariánský, Rebanon, Regalen a další na našem trhu dostupné přípravky na podporu jaterních funkcí. Jako

hepatoprotektiva

označujeme preparáty podporující funkci a regeneraci jaterních buněk. Jedná se např. o

Lipovitan, Flavobion

.

Zdroj: doktorka.cz