

ALKOHOL

Sławomir Gromadzki
zielarz@nadzieja.pl

W Polsce jest przynajmniej kilka milionów osób, które regularnie nadużywają alkoholu bądź są od niego uzależnione. Dodatkowo, niemal u każdego człowieka, który przynajmniej rok żyje z osobą uzależnioną, pojawia się problem zwany współuzależnieniem. Niewykluczone więc, że w naszym kraju liczba osób, które są uzależnione od alkoholu oraz współuzależnione sięga prawie siedmiu milionów! Zgodnie z wypowiedzią profesora Jacka Żochowskiego na jednego mieszkańca przypada w ciągu roku 11 litrów wypitego czystego spirytusu!

Alkohol stanowi przyczynę największej ilości wypadków, rozwodów oraz wielu innych dramatów. Nie ulega wątpliwości, że alkohol stwarza zagrożenie i jest szkodliwy nie tylko wówczas, gdy spożywany jest w nadmiarze, ale okazuje się, że każdy najmniejszy nawet kieliszek alkoholu bezpowrotnie niszczy komórki mózgowe. Alkohol osłabia aktywność układu immunologicznego, przez co może przyczyniać się do wzrostu zachorowań na raka oraz wiele innych chorób, które najczęściej stanowią wynik złego funkcjonowania układu obronnego. Kobiety, które regularnie piją alkohol zwiększają ryzyko zachorowania na raka aż o pięćdziesiąt do stu procent. Okazuje się, że nawet sporadyczne, jednorazowe nadużycie alkoholu może pobudzić tkankę nowotworową do szybszego wzrostu oraz wywołać przerzuty. Niebezpieczeństwo to wydaje się dotyczyć szczególnie kobiet chorych na raka sutka. Uważa się, że piwo w bardzo poważnym stopniu prowadzi do raka jelita grubego, a rak przełyku występuje dwukrotnie częściej u barmanów, zaś u alkoholików aż dwanaście razy częściej niż inne rodzaje raka.

Według doktora Holforda, „alkohol, kawa, herbata, napoje typu coca-cola i papierosy działają podobnie jak **stres**, gdyż **stymulują wydzielanie adrenaliny oraz innych hormonów**, które inicjują reakcję *walc lub uciekaj*. Przygotowują wtedy organizm do wysiłku i podnoszą poziom cukru we krwi, uwalniając go z magazynów do krwioobiegu, co daje naszym mięśniom i umysłowi napęd i energię” (Dr Patrick Holford, „**SMAK ZDROWIA**”, s. 71). Wynikający zaś ze stosowania używek nadmiar adrenaliny czy kortyzonu jest bardzo szkodliwy i powoduje np. skoki poziomu cukru we krwi, nadciśnienie, może wywierać szkodliwy wpływ na mięsień sercowy, a nawet uszkadzać komórki mózgowe i komórki tworzące system obronny. Jak dalej sugeruje dr Holford, „szczególnie niebezpieczne jest połączenie alkoholu z **paracetamolem**. Jest tak, ponieważ toksyczne produkty metabolizmu paracetamolu mogą być rozłożone przez wątrobę tylko wtedy, gdy w organizmie znajduje się odpowiednia ilość aminokwasu glutationu. Spożycie zaś alkoholu powoduje, że glutation nie może być wykorzystany do rozkładu paracetamolu, gdyż zostaje zużyty do rozkładu alkoholu” (Dr Patrick Holford, „Smak Zdrowia“, s. 37).

Niestety nadal w wielu krajach świata, między innymi w naszym, nadmierne spożycie alkoholu stanowi duży problem. Jest tak nie tylko dlatego, że alkohol u spożywających go osób zwiększa ryzyko zachorowania na raka, ale także z powodu

krzywd jakie osoby nadużywające alkoholu wyrządzają otoczeniu, w którym żyją. Pewnego mężczyznę przejawiającego zamiłowanie do picia alkoholu przesładował dziwny sen. Często śniło mu się, że widział cztery szczury. Jeden z nich był bardzo tłusty, dwa były strasznie chude i mizernie wyglądające, czwarty natomiast był ślepy. Wiedząc, że takie sny nie wróżą nic dobrego, człowiek ten próbował zrozumieć znaczenie tego snu, ale ani on ani jego żona czy znajomi nie wiedzieli, co to może oznaczać. Z pomocą niespodziewanie przyszedł mu mały chłopiec, który był jego synem. Pewnego dnia, słysząc rozmowę rodziców chłopiec powiedział: Ten gruby szczur, tatusiu, to musi być właściciel baru, który zabiera wszystkie twoje pieniądze. Dwa chude szczury to mama i ja, a ty pewnie jesteś tym ślepym...

Alkoholizm to chorobliwe uzależnienie od alkoholu. Alkoholizm dotyka kilka razy częściej mężczyzn niż kobiet. W alkoholika człowiek przeradza się stopniowo, zaczynając od umiarkowanego picia. Z upływem czasu uzależnienie staje się niemożliwe do opanowania. Osoby uzależnione od alkoholu często zdają sobie sprawę ze swego stanu i wstydzą się swego uzależnienia, czują się winne i nie przyznają się do tego, że są alkoholikami, nawet jeśli otoczenie w którym żyją o tym wie. Ludzie ci często usiłują wyładowywać swe frustracje na otoczeniu i osobach najbliższych.

Choroba alkoholowa przebiega w każdym przypadku w inny sposób. Niektórzy spożywają duże ilości alkoholu całymi latami bez klinicznego uzależnienia, inni mogą uzależnić się już za pierwszym razem.

Alkoholizm prowadzi do uszkodzenia mózgu, trzustki, wątroby, dwunastnicy i centralnego układu nerwowego, zaburzeń metabolizmu wszystkich komórek i uszkadza system immunologiczny. Uboczne skutki spożywania alkoholu mogą pojawić się dopiero po wielu latach.

Alkohol ulega rozkładowi w wątrobie, dlatego u alkoholika najbardziej cierpi ten organ, przez co też organizm znacznie gorzej przyswaja tłuszcze, białko i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K), ale także witaminy rozpuszczalne w wodzie (wit. C, B-complex, a w szczególności tiaminę i kwas foliowy). Wiele pożytecznych substancji odżywczych nie jest wówczas przyswajanych.

Toksyczny wpływ alkoholu na wątrobę jest bardzo silny. Początkowo, w wątrobie gromadzą się nadmierne ilości tłuszczów, gdyż alkohol utrudnia ich przyswajanie przez organizm. Alkoholizm może także spowodować stan zapalny, w wyniku którego komórki wątroby obumierają. Końcowym stadium uszkodzenia wątroby jest marskość - schorzenie to powoduje zapalenie, zwapnienie i bliznowacenie wątroby, które uniemożliwia normalny przepływ krwi - wątroba nie może wówczas filtrować substancji toksycznych. Na szczęście wątroba to jeden z najbardziej wytrzymałych organów naszego ciała i jeśli alkoholik w porę zerwie z nałogiem, wówczas jest jeszcze szansa, że wątroba zacznie prawidłowo funkcjonować. Wątroba jest jedynym ludzkim organem, który po pewnych rodzajach uszkodzeń sam potrafi się zregenerować. Nawet w przypadku wycięcia sporego fragmentu wątroby, po pewnym czasie nastąpi regeneracja tkanek, a wątroba powróci do dawnego kształtu i rozmiaru. Alkohol powoduje także uszkodzenie układu nerwowego. Początkowe objawy to utrata czucia w rękach i nogach, co pociąga za sobą trudności w chodzeniu. Uszkodzenie trzustki to kolejny skutek nadużywania alkoholu. Prowadzi to do ograniczenia możliwości przyswajania tłuszczów i innych składników odżywczych. Zmniejsza się wówczas ilość wchłanianego z krwiobiegu do komórek cukru (glukozy), co prowadzi do objawów cukrzycy. Wynikiem nadmiernego spożywania

alkoholu jest też niedobór testosteronu, rozszerzenie naczyń krwionośnych, nadciśnienie a także powiększenie mięśnia sercowego, co bardzo często prowadzące do zawału.

Niezwykle niebezpieczne jest spożywanie alkoholu przez kobiety w ciąży. Może ono spowodować poważne uszkodzenia płodu, zdecydowanie zwiększając także ryzyko poronienia. Alkohol przedostaje się poprzez maczyne łożysko do układu krwionośnego płodu, powodując zaburzenia centralnego układu nerwowego. Ponadto, kształtująca się dopiero wątroba płodu musi podjąć próbę zwalczania obcej substancji. Ponieważ nie ma takiej możliwości, praktycznie cały alkohol dostaje się do naczyń krwionośnych. Dzieci, których matki spożywały alkohol podczas ciąży, rodzą się zazwyczaj mniejsze i słabiej rozwinięte. Zdarzają się także przypadki poważniejszych zaburzeń. Kończyny, stawy, palce i twarz mogą być zdeformowane. Niektóre dzieci narażone już podczas życia płodowego na działanie alkoholu mogą być nadpobudliwe i mieć trudności z koncentracją i nauką. Każdy kieliszek alkoholu wypity przez kobietę w ciąży zwiększa ryzyko poronienia lub przyjścia na świat dziecka chorego. Nawet niewielkie dawki alkoholu mogą być szkodliwe, w szczególności podczas trzech - czterech pierwszych miesięcy.

Zdumiewające jest to, że alkoholu nadużywa także mnóstwo chrześcijan, usprawiedliwiając to tym, że Jezus podczas uczytu weselnej w Kanie Galilejskiej zamienił wodę w wino oraz tym, że sam pił wino wraz z uczniami podczas ostatniej wieczerzy. Chrześcijanie ci zapominają jednak o tym, że ostatnia wieczerza była też wieczerzą paschalną, a w czasie Paschy nie wolno było Izraelitom przechowywać w domu niczego, co było sfermentowane, gdyż fermentacja jest w Biblii symbolem grzechu i zepsucia: „Nie znajdzie się u ciebie nic kwaszonego i nie znajdzie się u ciebie kwasu w obrębie wszystkich granic twoich” (2 Mojż. 13:7). Chrystus nie mógł pić fermentowanego wina, gdyż wino paschalne miało symbolizować Jego świętą krew, a kwas czy jakakolwiek fermentacja wyobrażała grzech (1 Kor. 5:6-7). „Wino”, które spożywał Chrystus podczas ostatniej wieczerzy nie mogło zatem być niczym innym jak tylko czystym, niesfermentowanym sokiem z winogron, który w tamtym czasie również określano mianem wina. W celu określenia tego rodzaju wina w Starym Testamencie użyto słowa „thirosz”, co dosłownie oznaczało „moszcz”, albo „sok z winogron”, i taki właśnie sok był spożywany przez Chrystusa i uczniów.

Z treści Pisma Świętego wynika, że nigdy zamiarem Stwórcy nie było, aby człowiek poprzez fermentację psuł znajdujący się w winogronach sok. Świadczy o tym choćby to, co powiedział On przez proroka Izajasza: „Tak mówi Pan: Jak mówi się o winogronie, w którym znajduje się winny sok: Nie niszczy go, gdyż jest w nim błogosławieństwo!” (Izaj. 65:8).

Również w Kanie Galilejskiej, Chrystus nie mógł zamienić wody na wino alkoholowe, ale na sok gronowy, zgodnie zresztą ze zwyczajem, jaki panuje w Palestynie do dzisiaj, i który polega na tym, że podczas uczytu weselnej spożywa się tam zwykle niesfermentowany sok z winogron, zwany także winem.

Nie wykorzystujmy zatem treści Pisma Świętego, aby usprawiedliwić picie alkoholu, gdyż Biblia nigdzie nie zachęca do spożywania napojów alkoholowych, a wręcz przeciwnie, gdyż jak napisał apostoł Paweł: „dobrze jest nie jeść mięsa i nie pić wina” (Rzym. 14:21), a w innym miejscu wprost ostrzega, że „złodzieje, chciwcy, pijacy, oszczercy, zdierycy Królestwa Bożego nie odziedziczą” (1 Kor. 6:10).

Od pewnego czasu pokutuje opinia, że **czerwone wino** obniża poziom cholesterolu i dzięki temu zmniejsza ryzyko zawału serca czy udaru mózgu. Jednak okazuje się, że

alkohol wywiera taki wpływ tylko przez pewien czas, a poza tym, nie jest to najlepsze rozwiązanie, gdyż alkohol ten zawiera bardzo duże ilości szkodliwej histaminy i podnosi poziom trójglicerydów we krwi, a te stanowią nie mniejsze zagrożenie niż nadmiar cholesterolu: „Naukowcy podważyli rolę alkoholu. To prawda, że kieliszek czerwonego wina pomaga obniżyć poziom cholesterolu, jednak przy podwyższonym poziomie trójglicerydów należy z niego bezwzględnie zrezygnować, bo zwiększa ich zawartość we krwi. To kolejny błąd popełniany przez lekarzy, którzy zalecają alkohol - podsumowuje prof. Mancini” („Gazeta Wyborcza”, 30, 03, 2001).

Poza tym, to nie alkohol, który znajduje się w winie, ale pewne składniki winogron obniżają poziom cholesterolu. Po co zatem pić wino, które powoduje wiele skutków ubocznych i szkód, mogąc przy tym doprowadzić do uzależnienia, skoro można uzyskać dużo lepsze właściwości lecznicze spożywając winogrona bądź sok z winogron, uwalniając się przy tym od szkodliwych skutków ubocznych jakie towarzyszą picciu alkoholu?

Skłonności do alkoholizmu mogą wynikać z różnych przyczyn, np. dziedziczności, braku sensu życia, prób ucieczki od otaczającej rzeczywistości, depresji, różnych przykrych przeżyć itp. Nie ulega jednak wątpliwości, że uzależnienia mają także duży związek ze stylem życia, jaki prowadzimy, a szczególnie z tym, co spożywamy.

Niektórzy uczeni są zdania, że do alkoholizmu może między innymi przyczyniać się nadmierne spożycie **solii oraz białka** pochodzenia zwierzęcego (mięso, nabiał oraz ich przetwory). Jest tak, ponieważ sól powoduje odwodnienie organizmu a białko zwierzęce przyczynia się do dolegliwości trawiennych, podrażnienia systemu nerwowego i nadprodukcji silnie toksycznego amoniaku.

Niezdrowa dieta prowadzi do niedoborów witamin z grupy B, cynku, wapnia, magnezu oraz innych składników, bez których system nerwowy nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. Osoba taka łatwo ulega rozdrażnieniu, a najprostszą metodą rozładowania tego napięcia jest dla wielu ludzi alkohol więc coraz częściej szukają w nim ukojenia.

Wiele wskazuje na to, że bardzo duży związek z nadużywaniem alkoholu, a także stosowaniem innych używek, ma niezdrowa dieta, związana choćby ze spożywaniem nadmiernych ilości rafinowanego **cukru** (słodyczy, ciast, napojów słodzonych itp.) Najlepszym tego potwierdzeniem może być wypowiedź dr Agathy Trash: „Na Uniwersytecie Loma Linda w Kalifornii przeprowadzono badania, w których wykazano, że szczury karmione dużą ilością cukru mają coraz większy pociąg do alkoholu” (Dr Agatha Trash „Alergia Pokarmowa”, str. 78).

Pewien uczyony przeprowadził doświadczenie ze **szczurami**, które wzbudziło spore zainteresowanie. Podzielił on je na dwie grupy. Dieta pierwszej grupy szczurów składała się z mięsa, przetworów z białej, rafinowanej mąki i cukru. Drugiej grupie podawano do jedzenia głównie pokarmy roślinne, typowe dla diety wegetariańskiej. Dodatkowo obie grupy szczurów otrzymywały do picia do wyboru czystą wodę lub dziesięcioprocentowe wino. Po pewnym czasie uczeni zaobserwowali coś bardzo interesującego. Szczury z pierwszej grupy, spożywające mięso, cukier oraz przetwory z białej mąki piły coraz większe ilości alkoholu, aż do 13ml na 100 gr. masy ciała w ciągu tygodnia. Natomiast szczury z drugiej grupy w ogóle nie piły alkoholu, ale tylko czystą wodę. Następnie do tej niezdrowej diety pierwszej grupy szczurów dodano jeszcze kawę. W wyniku tego nadspodziewanie gwałtownie wzrosło spożycie alkoholu, bo z 13 do 46 ml na 100 gr. masy ciała w ciągu tygodnia! Następnie, po dwóch miesiącach zmieniono szczurom dietę. Teraz ta pierwsza grupa szczurów,

pijąca dużo alkoholu przeszła na zdrową, wegetariańską dietę i przestała pić kawę. I już zaledwie w ciągu jednego tygodnia spożycie alkoholu spadło z 46 do 4 ml, a po trzech tygodniach szczury te zupełnie przestały pić wino i piły tylko czystą wodę.

Uczeni uznali, że szczury piły coraz większe ilości alkoholu, ponieważ ich dieta charakteryzowała się ogromnym niedoborem witamin z grupy B oraz dlatego, że mięso, słodczyce, kawa i przetwory z białej mąki tak bardzo obciążają i wyczerpują organizm, że pożąda on czegoś, co by go pobudziło, na przykład alkoholu.

Z doświadczenia tego jasno wynika, że aby uwolnić się od nałogu picia alkoholu, dieta powinna być bezmięsna a także wolna od cukru, słodczy, białego pieczywa i kawy przynajmniej przez okres kilku miesięcy.

Wiele osób uważa, że wszystkie ostrzeżenia związane ze spożywaniem alkoholu mogą dotyczyć jedynie osób, które regularnie nadużywają alkoholu, a nie tych, którzy spożywają go jedynie towarzysko i okazjonalnie, albo nawet często, ale z umiarem. Jednak, pomimo tego, że sporadycznie wypity kieliszek wina z pewnością nie wyrządzi nikomu takiej krzywdy, jak regularne nadużywanie alkoholu, to w przypadku wielu osób, a szczególnie Polaków, może to okazać się bardzo zwodnicze, gdyż najczęściej to właśnie regularne spożywanie umiarkowanych ilości alkoholu prowadzi do jego nadużywania lub przeradza się w nałóg, co z kolei często prowadzi do rozwodów, utraty pracy i środków do życia, bójek, wypadków, śmierci i wielu innych tragedii. Alkohol jest używką, która uzależnia, tak jak kofeina, nikotyna czy narkotyki, i dlatego najlepiej jest nie zachęcać nikogo do spożywania go nawet w małych ilościach, gdyż nigdy nie ma pewności, czy ta umiarkowana konsumpcja nie przerodzi się w nałóg. Najlepszym tego dowodem mogą być miliony uzależnionych osób w naszym kraju i wielu innych krajach na całym świecie. Dlatego, pamiętajmy o przestrodze, którą w Księdze Przypowieści daje nam król Salomon, pisząc że „nie jedna droga zda się człowiekowi prosta, lecz w końcu prowadzi do śmierci” (Przyp. 14:12).

Osoby uzależnione, które usiłują zerwać z nałogiem, odczuwają głód alkoholowy. Jest on szczególnie silny podczas pierwszego tygodnia kuracji odwykowej. Niektóre z możliwych objawów to bezsenność, halucynacje wzrokowe i słuchowe, konwulsje, głęboka depresja, przyspieszone tętno, obfite pocenie się i gorączka. Jeżeli jednak kuracja prowadzona jest prawidłowo, symptomy te ustępują.

Odpowiednie odżywianie - ważne dla każdego z nas - jest szczególnie istotne w przypadku osób uzależnionych od alkoholu. Osoby te potrzebują uzupełnienia praktycznie wszystkich minerałów i witamin. Wymienione poniżej składniki powinny pomóc osobom uzależnionym w zwalczaniu niedoborów żywieniowych. Niektóre z nich mogą także być pomocne w przypadku kuracji odwykowej, wpływając na ograniczenie głodu alkoholowego.

Kompleks wolnych aminokwasów (zawartych w preparacie SPECIAL TWO) – są niezbędne w przypadku kuracji odwykowej, poprawiają funkcje wątroby i wywierają korzystny wpływ na system nerwowy oraz mózg. Aminokwasy te są konieczne w celu właściwej regeneracji komórek wątroby.

Wit. B3 (niacyna, wit. PP, kwas nikotynowy) - uspokaja, zapobiega zdenerwowaniu i stresom - 2 razy dziennie po 500 mg.

Glutation - osłania wątrobę i zmniejsza głód alkoholowy – 3000 mg dziennie na czczo. Uwaga: Nie należy zażywać kwasu glutaminowego w miejsce glutationu.

L-metionina - Chroni glutation, wspomagając przyswajanie przez wątrobę - 1000 mg dziennie na pusty żołądek. Zażywać z 25 mg witaminy B6 oraz 100 mg witaminy C i wodą lub sokiem, ale nie z mlekiem. Magnez - Współdziała z wapniem. Magnez spożywany jest bardzo szybko przez organizm, w którym znajduje się alkohol - 1000 mg dziennie, przed snem.

Kwas pantotenowy (witamina B5) - Pomaga w usuwaniu toksyn. Niezbędny w zwalczaniu stresu.

Witamina B-complex, Witamina B12, Witamina B1 (tiamina) - u alkoholików często występuje jej niedobór, Wapń (niezwykle ważny minerał o działaniu uspokajającym), L-cysteina, Kwas gamma-aminomasłowy (GABA), Inozytol.

Mangan - ważny minerał śladowy, wspomagający funkcje odpornościowe - 200 mcg dziennie. Nie zażywać o tej samej porze co wapń.

Selen - ważny minerał śladowy, wspomagający funkcje odpornościowe - 200 mcg dziennie.

„Sylimarol” lub „Syligran”

Witamina A - Uzupełnienie niedoborów. Witaminy te są źle wchłaniane, jeżeli wątroba jest uszkodzona. 25000 jednostek dziennie. W ciąży nie przekraczać 10000 jednostek dziennie.

Witamina D - 400 jednostek dziennie.

Witamina E - 400-1200 jednostek dziennie.

Cynk - Niedobór może spowodować patologiczne zmiany w żołądku, podobne do powodowanych przez alkohol - 50 mg dziennie. Nie przekraczać dawki 100 mg dziennie ze wszystkich przyjmowanych preparatów.

„Boracelle” (najlepsze źródło kwasu gamma-linolenowego, z którego w organizmie produkowane są bardzo korzystne dla zdrowia prostaglandyny) – 3 razy dziennie 1 kapsułkę po jedzeniu.

Lecytyna w kapsułkach - wspomaga pracę mózgu, ułatwia przetwarzanie przez wątrobę tłuszczów. Może chronić przed marskością wątroby. 1200 mg trzy razy dziennie, przed posiłkami.

Kompleks multiwitamin i minerałów (SPECIAL TWO) - 3 razy dziennie 1 tabletkę po jedzeniu.

Korzeń mniszka lekarskiego i wyciąg z ostropestu plamistego (Sylimarol, Syligran itp.) pomagają w regeneracji tkanek wątroby.

Korzeń waleriany, chmiel i melisa posiadają właściwości uspokajające. Mieszanek tych ziół najlepiej spożywać 3 razy dziennie między posiłkami i przed snem.

POZOSTAŁE ZALECENIA

Unikaj alkoholu oraz pozostałych używek (kawa, herbata, papierosy, czekolada itp.) pod każdą postacią. Całkowita abstynencja jest absolutnie niezbędna, aby uwolnić się trwale od nałogu. Nawet po wielu latach abstynencji nie wolno spożywać najmniejszych ilości alkoholu, gdyż z łatwością może nastąpić nawrót uzależnienia.

Tygodniowy post owocowo-warzywny z pewnością pomoże w usunięciu toksyn z organizmu. Podstawowym pożywieniem powinny być surowe warzywa i owoce oraz pełne ziarna.

Należy unikać tłuszczów nasyconych i potraw smażonych, które nadmiernie obciążają wątrobę. Źródłem podstawowych kwasów tłuszczowych powinny być olej z oliwek, olej z pestek winogron lub olej lniany.

Nie wolno spożywać rafinowanego cukru ani jakichkolwiek produktów, które go

zawierają. U osób uzależnionych od alkoholu bardzo często występują zakłócenia metabolizmu cukrów.

Należy bezwzględnie unikać osób, miejsc i rzeczy, które kojarzą ci się z piciem. Przyjaźnij się tylko z osobami, które nie piją. Znajdź sobie nowe zainteresowania, zacznij uprawiać sport - regularne ćwiczenia podnoszą poczucie własnej wartości, a także stanowią zdrowy sposób wykorzystania energii.

Alkoholicy są zdecydowanie bardziej narażeni na niedożywienie niż ludzie zdrowi, ponieważ aż 50 % przyswajanych kalorii czerpią z alkoholu, a nie ze składników odżywczych. Najczęściej wykazują niedobór kwasu foliowego, a złe wchłanianie związane z niewydolnością trzustki stanowi poważny problem.

O Długotrwałe nadużywanie alkoholu może spowodować niedobór cynku, wydalanego z kałem i moczem. Cynk odgrywa kluczową rolę w procesie wytwarzania przez organizm niezwykle ważnych enzymów, a także produkcji DNA i RNA. Niedobór cynku może prowadzić do anoreksji, zakłócenia poczucia smaku i zapachu, zaburzeń wzrostu oraz funkcji rozrodczych, a także układu odpornościowego. Patologiczne zmiany żołądkowe także mogą być konsekwencją niedoboru cynku. Niedobór cynku związany z uzależnieniem alkoholowym powoduje szybszą degenerację komórek wchodzących w kontakt z alkoholem, co prowadzi do zakłóceń metabolizmu tłuszczów, węglowodanów i substancji odżywczych. To z kolei prowadzi do niedożywienia. Częste spożywanie alkoholu zawsze prowadzi do zakłócenia funkcji metabolicznych, spowodowanego brakiem cynku.

Alkohol jest jedną z najbardziej szkodliwych substancji dla żołądka i jelita cienkiego. Jest jedną z niewielu substancji, które mogą przebić się przez ścianki żołądka i uszkodzić je.

Alkohol wzmacnia wydzielanie soków żołądkowych, co powoduje nadmierną kwasowość i rozpuszczanie enzymów trawiennych. Może to prowadzić do poważnych schorzeń żołądkowych.

Systematyczne spożywanie alkoholu powoduje obumieranie czerwonych ciałek krwi. Badania przeprowadzone w Szwecji wykazały, że większość dzieci alkoholików, które zostały adoptowane przez rodziców nie nadużywających alkoholu, zostało w końcu alkoholikami, co wskazywałoby na pewnego rodzaju dziedziczenie skłonności. Ograniczenie spożywania alkoholu tylko do napojów niskoprocentowych, jak piwo czy wino, nie stanowi rozwiązania problemu. Dwanaście jednostek piwa lub pięć jednostek wina zawiera tyle samo alkoholu, co jedna jednostka whisky czy wódki. Q Leki takie jak środki uspokajające, barbiturany, a także zwykłe leki przeciwbólowe sprzedawane bez recepty mogą przynosić bardzo poważne skutki uboczne w połączeniu z alkoholem. Zażywanie niektórych leków w połączeniu ze spożywaniem alkoholu może spowodować uszkodzenie centralnego układu nerwowego.