



Projekt primární prevence vrozených vývojových vad

Na alkohol velký pozor

Nejprve si ukážeme, co to jsou standardní alkoholové jednotky:

BĚŽNÝ NÁPOJ	OBSAH ALKOHOLU V GRAMECH	PŘIBLIŽNÝ POČET STANDARDNÍCH JEDNOTEK
Pivo 10°, 3,5 % alkoholu		
0,5 l	14,00 g	1,5
0,33 l	9,24 g	1,0
Pivo 12°, 5 % alkoholu		
0,5 l	20,0 g	2,0
0,33 l	13,2 g	1,5
Víno, 12 % alkoholu		
0,125 l („osminka“) červené/bílé	12,0 g	1,2
0,2 l („dvojka“) červené/bílé	19,2 g	2,0
Whisky, 40 % alkoholu		
0,02 l (malý panák)	6,4 g	0,7
0,04 l (velký panák)	12,8 g	1,3

Dopřává-li si „těhulka“ **alkoholických nápojů**, měla by vědět, že prostřednictvím placenty se alkohol dostává i do tkání a orgánů plodu. Často i ve **vyšších koncentracích** než je hladina alkoholu v krvi matky a odbourává se dvakrát pomaleji než u matky. A je prokázáno, že **alkohol nepříznivě ovlivňuje** vývoj plodu nejen v prvních 3 měsících, ale po celou dobu těhotenství. Pravidelné a nemírné pití (5 a více jednotek denně) je **pro plod vysoce rizikové** a může v extrémních případech vyústit v těžké poškození známé jako **fetální alkoholový syndrom**. Zahrnuje poruchy růstu plodu, často přetrvávající i v dětství, **neprospívání**, malou hlavičku, nesprávně vyvinutou střední část obličeje, různý stupeň duševního opoždění, poruchy chování, různé vrozené vady včetně **vrozených vad srdce** a další přidružené

abnormality Konzumace alkoholických nápojů v těhotenství může vyvolat i **izolované poškození mozku nebo srdce**, rovněž může způsobit rozvoj alkoholové **závislosti** u plodu.

Takovéto extrémní případy jsou naštěstí vzácné, jisté ale je, že by se těhotná měla jednoznačně vyhnout vyšší a pravidelné spotřebě alkoholu (**pozor na různé společenské akce** spojené s nadměrným pitím). Také muži by měli několik měsíců před plánovaným početím spotřebu alkoholu snížit na maximálně dvě jednotky alkoholu denně. Ženám, které plánují těhotenství se podstatně snížit pití alkoholu, **lépe je úplně vynechat** (včetně vína, piva a samozřejmě koncentrovaného alkoholu), neboť je obtížné přesně určit, kdy k oplodnění dojde. Stane se ale, že žena měla občas skleničku vína, aniž věděla, že je těhotná. Zde žádné vysoké riziko postižení plodu **nehrozí**, nicméně chcete-li otěhotnět, je lépe se alkoholu vyhnout.

Často se uvádí, že malé množství alkoholu nenarozenému dítěti neuškodí. „Bezpečná“ malá dávka alkoholu však **není přesně stanovena**; kromě toho naše genetická výbava, která také určuje naši citlivost k alkoholu a jeho odbourávání je individuální, **každý může reagovat jinak**. A totéž platí pro vyvíjející se plody.

Chuť na pivo těhotných je možné uspokojit **nealkoholickým pivem**. S určitou opatrností je možno připustit během těhotenství konzumaci jedné nebo dvou sklenic vína týdně. Je však třeba vždy mít na paměti, že čím více žena v těhotenství pije, tím většímu riziku vystavuje své miminko. Při pochybách, nebo obavách o osud plodu při větším a opakovaným překročení dávek alkoholu v těhotenství je možné svěřit se porodníkovi nebo lékařskému genetikovi.

**Prof. MUDr. Petr Goetz, CSc.,
Ústav biologie a lékařské genetiky 2. LF UK a FN Motol,**

petr.goetz@lfmotol.cuni.cz