



 Na rynku pojawia się coraz więcej bezalkoholowych odpowiedników piwa, wina, cydru czy ginu. Czy powinny po nie sięgać osoby z zaburzeniami używania alkoholu? Temu zagadnieniu przyjrzeni się badacze z Barcelony i Madrytu.

Hiszpański zespół przeanalizował 4045 opublikowanych artykułów, które odnosiły się do napojów nisko- i bezalkoholowych (NoLo, mocktail, alcohol free, napoje wzmocnione, lekko alkoholowe, „alkohole bezalkoholowe”) w kontekście zaburzeń związanych z używaniem alkoholu. Pod uwagę wzięto teksty, które pojawiły się do maja 2022 roku. Jako kryteria przyjęto, że co najmniej jeden z warunków eksperymentalnych obejmował prezentację placebo bezalkoholowego drinka, który ma takie same cechy, jak napój alkoholowy; próba badania obejmowała uczestników z problematycznym wzorem picia lub z uzależnieniem od alkoholu (i wyniki zostały zgłoszone oddzielnie dla tych uczestników). Ostatecznie wszystkie kryteria spełniło 10 artykułów i je uwzględniono w przeglądzie.

Celem badania było sprawdzenie, czy/jak napoje bez alkoholu lub niskoalkoholowe wpływają na osoby z zaburzeniami używania alkoholu i z wysokim poziomem ryzykownego picia. I odpowiedzenie na pytanie, czy takie osoby powinny sięgać po produkty oznaczone jako „alcohol free”.

„Alkohole bezalkoholowe” jako alternatywa?

Spożywanie alkoholu jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do obciążenia chorobami i śmiertelnością. Średnia długość życia wśród osób nadużywających alkoholu jest o 21 do 35 lat niższa niż w ogólnej populacji. Wspieranie osób, które piją ryzykownie i zachęcanie ich



do zmniejszenia spożycia, może znacząco przyczynić się do ograniczenia szkód związanych z alkoholem, zarówno dla indywidualnych osób pijących, jak i dla społeczeństwa.

W tym kontekście globalna strategia WHO zachęca przemysł alkoholowy do rozważenia sposobów na zmniejszenie szkód związanych ze szkodliwym pićciem. Jednym z pożądaných pomysłów jest mocniejsze promowanie produktów o niższym stężeniu alkoholu. Jednocześnie, rola napojów bezalkoholowych lub niskoalkoholowych (do 1,2% objętości alkoholu) oraz potencjalne ryzyko polecenia ich jako alternatywy, szczególnie w populacjach klinicznych (zaburzenia używania alkoholu) lub wśród osób z przeszłymi zaburzeniami używania alkoholu, jest nadal niejasna.

„Pacjenci w trakcie leczenia często proszą swoich lekarzy o poradę dotyczącą stosowania napojów NoLo. Brak dowodów dotyczących ich wpływu na tę grupę utrudnia klinicydom udzielanie przydatnych porad swoim pacjentom, w rekonwalescencji lub dla osób pijących ryzykownie, które rozważają spożywanie produktów bezalkoholowych” – piszą badacze z Hiszpanii.

Część publikacji sugeruje, że produkty NoLo mogą przyczynić się do odejścia od silniejszych napojów, zmniejszając ogólny poziom spożywanego alkoholu, mogą także ułatwić ograniczenie alkoholu bez wyróżniania się (czyli zmniejszając stygmatyzację) lub stać się alternatywą w sytuacjach wysokiego ryzyka – gdy na przykład osoba pijąca chce kierować pojazdem, więc nie może wypić alkoholu.

W publikacjach pojawiają się jednak również potencjalne negatywne skutki. Jednym z nich jest normalizacja kultury picia. Okazuje się również, że stosowanie NoLo może prowadzić do nawrotu u osób uzależnionych od alkoholu, a także promować „smak na alkohol” wśród osób, które powinny alkoholu unikać (np. kobiety w ciąży, młodzież, osoby z chorobami wątroby).

Istnieją dowody, że potencjał produktów NoLo przyczynia się do zmniejszenia dużego obciążenia chorobami związanymi z intensywnym pićciem, jednak do tej pory niewiele jest dowodów na wpływ napojów NoLo na pacjentów z zaburzeniami używania alkoholu.

Dlatego hiszpańscy badacze postanowili zebrać dowody naukowe, by ułatwić lekarzom odpowiadanie na często zadawane przez pacjentów pytanie: czy osoby uzależnione, pijące ryzykownie lub będące w grupie ryzyka mogą spożywać napoje nisko- i bezalkoholowe?



Ciało reaguje na (nie)alkohol

Biorąc pod uwagę zabrane dane, okazuje się, że sygnały związane z napojem (tj. atrakcyjność produktu, wygląd puszki/butelki, aromat lub zapach, niezależnie od zawartości alkoholu lub odurzających skutków), mogą wywołać reakcje fizjologiczne i pobudzenia podobne do tych, które występują podczas picia napoju alkoholowego.

„Chociaż nie ma wystarczających danych, aby wyciągnąć wnioski na temat wpływu tych reakcji fizjologicznych na dalsze spożycie alkoholu, wyniki sugerują, że napoje NoLo mogą stymulować chęć picia u osób z zaburzeniami używania alkoholu. Dlatego należy zachować ostrożność podczas porad dotyczących konsumpcji produktów NoLo [...] Naszym zdaniem, pomimo to, że stosunek pacjentów do produktów NoLo jest korzystny i pomyśl, że produkty te mogą być odpowiednie w pewnych sytuacjach, istniejące dowody zmuszają nas do ostrożności przy zalecaniu napojów NoLo populacji klinicznej i osobom z ryzykownymi wzorcami picia” - wskazują autorzy analizy.

Tłumaczą, że napoje NoLo mogą wywoływać reakcje fizjologiczne podobne do tych, które występują podczas picia alkoholu, co u osób uzależnionych może spotęgować chęć i pragnienie napicia się alkoholu. Ponadto wykazano, że spożycie produktów wzrasta, gdy są one oznaczone jako te o niższym stężeniu etanolu (więc w konsekwencji osoba pije więcej, ale niskoprocentowego trunku).

„Wreszcie, osoby pijące dużo alkoholu mają tendencję do używania napojów NoLo oprócz zwykłego alkoholu. Biorąc pod uwagę dostępne dowody, uważamy, że powinna przeważać zasada ostrożności. Zasada ta musi jednak zostać dostosowana do praktyki klinicznej, a pracownicy służby zdrowia powinni rzetelnie oceniać korzyści i ryzyko, przy jednoczesnym poszanowaniu autonomii pacjentów” - podsumowują badacze.

Dodają, że luka w wiedzy na ten temat powinna zostać pilnie uzupełniona, nie tylko dla dobra pacjentów i lekarzy, ale także w celu doprecyzowania polityki zdrowia publicznego, a szczególnie reklam i podatków na tego rodzaju napoje. “Przemysł alkoholowy może być zainteresowany promowaniem napojów NoLo. W związku z tym badania w tej dziedzinie muszą być wolne od wszelkich konfliktów interesów” - czytamy w publikacji.

Źródło:

[“Doctor, Can I Drink an Alcohol-Free Beer?” Low-Alcohol and Alcohol-Free Drinks in People with Heavy Drinking or Alcohol Use Disorders: Systematic Review of the Literature, 2022](#)