



Alkohol jest kaloryczny, a jego spożywanie nie dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Oznacza to, że osoby spożywające alkohol w dużej ilości są w stanie utrzymać masę ciała, jednocześnie cierpiąc z powodu niedożywienia. To znow skutkuje wieloma nieprawidłowościami w funkcjonowaniu organizmu. Biegunka po alkoholu występuje w różnym natężeniu w zależności od ilości spożywanego alkoholu. Może prowadzić do odwodnienia organizmu, a w skrajnych przypadkach - nawet do śmierci.

Biegunka po alkoholu jest jednym z objawów kaca. Mówimy o niej, gdy ilość wypróżnień dziennie zwiększa się, a luźne lub wodniste stolce występują co najmniej 3 razy dziennie.

Biegunka po alkoholu - co ją powoduje?

Jest ona konsekwencją zmian, jakie alkohol powoduje w organizmie:

- Zwiększona kurczliwość, czyli perystaltyka jelit

To ruch mięśni jelit, który powoduje przesuwanie się jedzenia w przewodzie pokarmowym. Alkohol powoduje, że mięśnie kurczą się częściej, a pokarm jest przesuwany szybciej. Jednocześnie nie następuje wchłanianie wody z pożywienia - organizm nie nadąza „przechwycić” wody z jelit. W związku z tym, razem z pożywieniem wydalana jest duża ilość wody. Stąd luźne stolce.

- Podrażnienie żołądka

Alkohol zwiększa produkcję kwasu w żołądku, podrażniając wyścielającą go błonę śluzową. Powoduje to rozstrój żołądka: ból brzucha, wymioty, nudności i biegunkę.

- Toksyczne substancje



Czyli substancje powstające w procesie [metabolizowania alkoholu](#), między innymi aldehyd octowy. Przyspieszają one perystaltykę jelit, a także zwiększają wydzielanie wody do jelita grubego. To więc dodatkowe płyny, które muszą zostać wydalone z organizmu.

Grupy szczególnego ryzyka

Biegunka po alkoholu jest niebezpieczna dla każdej osoby spożywającej alkohol. Może w prosty sposób prowadzić do odwodnienia organizmu. Istnieją jednak grupy ludzi dla których jest szczególnie niebezpieczna.

1. Osoby z chorobami jelit, m.in. celiakią, zespołem jelita drażliwego i chorobami zapalnymi jelit, w tym choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Osoby te częściej cierpią na biegunkę po spożyciu alkoholu. Dlaczego? Te schorzenia zwiększają wrażliwość jelit na działanie alkoholu. Jednocześnie większa częstotliwość wypróżnień jest częstym objawem tych chorób, a spożycie alkoholu jeszcze bardziej nasila biegunkę.
2. Osoby cierpiące na zaburzenia snu. Niedobór snu powoduje dysfunkcję jelit, czyli stan, w którym kurczliwość jelit jest nieprawidłowa. Brak snu może zatem zaostrzyć wpływ alkoholu na i tak już „nadpobudliwe” jelita. Dlatego osoby, które mają nietypowe cykle snu i czuwania, np. pracownicy nocnej zmiany lub osoby z zaburzeniami snu, mogą być bardziej narażone na biegunkę po nocnym picciu.

Biegunka po alkoholu - jak sobie z nią poradzić?

Podstawą do zatrzymania biegunki po alkoholu jest jego odstawienie. Dopóki trwa spożywanie alkoholu objawy nie mają szansy ustąpić.

Biegunka ustępuje zazwyczaj w ciągu kilku dni od odstawienia alkoholu. Istnieją jednak pokarmy i produkty, których spożywanie wpływa na szybsze jej pokonanie:.

1. Pokarmy, które pomagają uspokoić żołądek i jelita, zmniejszając ruchy perystaltyczne. Pomagają również zmniejszyć nasilenie i objawy odwodnienia oraz pomagają leczyć kaca. To między innymi banany, ryż oraz jajka.
2. Klarowne płyny lub buliony - ich picie uzupełnia płyny utracone w wyniku biegunki.
3. Probiotyki, dostępne w różnej formie (naturalne: jogurt czy kefir lub gotowe, dostępne w aptekach preparaty). Pomagają przywrócić równowagę w jelitach.
4. Leki przeciwbiegunkowe. Ich zażywanie należy skonsultować z lekarzem.



Należy unikać w tym czasie przyjmowania potraw i płynów powodujących potliwość, a także odstawić:

1. Kofeinę. Napoje z kofeiną pogarszają kurczliwość jelit.
2. Produkty o wysokiej zawartości tłuszczu, takie jak ser, które przyspieszają trawienie i ruchy jelit.
3. Produkty bogate w błonnik, takie jak płatki zbożowe i chleb pełnoziarnisty, ponieważ zwiększają one zawartość wody w kale, a tym samym zwiększają częstotliwość stolca.
4. Produkty mleczne, w tym mleko. Takie pokarmy są rozkładane w jelitach na laktozę, która tworzy kwaśne środowisko w jelitach stymulując mięśnie i zwiększając perystaltykę.

Jeśli biegunka nie ustępuje, może dojść do odwodnienia organizmu. Jego objawami są między innymi wzmożone pragnienie, zawroty głowy, zmęczenie, problemy z koncentracją, suchość w jamie ustnej i na skórze oraz ciemny kolor moczu. Jeśli dodatkowo pojawiają się silny ból brzucha i gorączka, konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20575826/>

<https://alcorehab.org/hangover/effects/diarrhea/>