



# Alkohol & träning

Har du också funderat på om de där glasen med rödvin på fredagskvällen saboterar helgträningen eller om det är okej att ta en öl eller två efter ett löppass en svettig sommar dag? Många idrottare avstår alkohol helt, andra tycker det är okej att dricka något gott till maten medan vissa dricker sig fulla utan några tankar på konsekvenserna.

TEXT: FIA JOBS

**I** en rapport som nyligen gavs ut av Gymnastik- och idrottshögskolan på uppdrag av Riksidrottsförbundet och IQ försöker man reda ut begreppen och sammanställa forskning som gjorts kring idrottande och alkohol.

I rapporten delar man upp effekterna från alkohol i tre olika tidsperspektiv: effekter i det alkoholpåverkade läget (akut), effekter som kvarstår efter att alkoholen lämnat kroppen (kallat "dagen efter") och

slutligen de effekter som alkoholen har på träningssvaret (kroniska). Man tar även hänsyn till vilken dos av alkohol som intas och vilken nivå av idrott som avses.

Att utföra långtidsstudier kring konsumtion av alkohol och effekterna på träningssvaret är kontroversiellt och etiskt problematiskt och kunskaperna är därför bristfälliga inom detta område. Studier på överkonsumenter/alkoholister är inte direkt jämförbara med låg- till medelkonsumenter och samma sak gäller djurstudier. Studierna

ger dock indikationer om de mest märkbara effekterna.

## TRÄNING MED ALKOHOL I KROPPEN

I den "akuta fasen" är de flesta på det klara med att träning är en dålig idé. I takt med att promillehalten i blodet ökar minskar exempelvis reaktionsförmågan och koordinationen och skaderisken är hög. Maximal styrka och kraft påverkas däremot inte eller i liten utsträckning av måttlig alkoholkonsumtion. Det märks på statiska styrkeövningar (till exempel "jägerstol") medan mer komplexa och dynamiska styrkeövningar, som är mer relevanta för idrottare, försämras. Den maximala syreupptagsförmågan (VO<sub>2</sub> max) påverkas inte av alkohol. Däremot påverkas uthållighetsprestationen på grund av alkoholens vätskedrivande effekter och eftersom kroppen blir sämre på att omvandla längre kolhydratkedjor till glukos. Dessutom får man lättare mjölksyra eftersom levern har fullt upp med att avgifta kroppen från alkohol och prioriterar det framför att motverka mjölksyra. Kroppen blir också sämre på att reglera temperaturen.

Alkohol påverkar dessutom sömnens kvalitet avsevärt. Under en normal natt passerar vi olika stadier av sömn och alkohol rubbar de här sömmekanismerna vilket leder till att sömnen inte blir tillräckligt djup. Det påverkar därmed kroppens möjlighet till återhämtning.

## TRÄNING DAGEN EFTER

Även när alkoholen har brutits ned i kroppen har den till viss del effekter på idrottsliga prestationer och återhämtning. Studier pekar på att det är den neuromotoriska förmågan – såsom precision, reaktionsförmåga, koordinations och koncentration – som påverkas



FOTO LUCA MARA

# ”Vi har inte någon gråzon i Sverige. Antingen är man en rabiatt absolutist eller så är man en som dricker alkohol för att bli berusad.”

mest. Detta ökar väsentligt risken för skador och olyckor dagarna efter. För en fotbollsspelare som har match en söndag är det alltså ingen bra idé att dricka sig full på fredagen. Försämringen blir mest tydlig när mer komplicerade uppgifter ska lösas och när störningar som till exempel ljud adderas. Den nedsatta neuromotoriska förmågan påverkar även muskelstyrkan. Tester visar exempelvis att kraftutvecklingen sänks dagen efter utan att det finns några tecken på muskelskada, vilket tyder på att nervsystemet inte kan aktivera muskeln i samma utsträckning.

Forskningen visar även tydligt att alkoholkonsumtion sänker nivåerna av uppbyggande hormoner som tillväxthormon och testosteron kraftigt dagen efter (cirka 25 procent vid intag av en medeldos). Sänkningen av testosteronnivåer håller i sig åtminstone 24 timmar efter intag av en hög dos alkohol. Vid upprepat drickande flera dagar i rad blir sänkningen högre, även vid måttligt drickande.

När det gäller störningar på hjärtrytmen har taurin och koffein, som finns i många energidrycker, visat sig ha en betydligt större påverkan än alkohol.

## ALKOHOL EFTER TRÄNING DÅ?

Hur påverkas träningen om man först tränar och sen dricker alkohol? Studier har gjorts på personer som efter ett intensivt styrketräningspass druckit en medeldos. De visade sig att återhämtningen efter passet försämrades av alkoholkonsumtion och att denna effekt fanns kvar mer än två dygn efter alkoholkonsumtionen. För många, inte minst idrottare, kan en ”medeldos” dock uppfattas som en relativt hög dos. När samma studier gjordes med intag av låg dos (det vill säga motsvarande 2-3 glas vin) efter träningen syntes inte längre några störningar på återhämtningen.

## PÅVERKAN PÅ LÄNGRE SIKT

De negativa effekterna på kognition, precision och koordination som man ser i akutläget och dagen efter är reversibla. Vid låg- till medelkonsumtion av alkohol verkar det alltså inte finnas några påtagliga negativa effekter i träningsbarhet på nervsystemet. Måttlig alkoholkonsumtion under träningsperioder verkar inte heller i någon större utsträckning påverka tillväxten av hjärtat och mitokondrier, som påverkar kondition och uthållighetsförmåga.



## KAN ALKOHOL VARA BRA?

Små doser alkohol kan ha en avslappnande och stillande effekt, vilket är en anledning till totalförbud i precisionsidrotter. Forskning visar också att låg till måttlig alkoholkonsumtion (ungefär två till sex standardglas per vecka) har en positiv effekt på hälsan men det gäller framförallt för kvinnor med förhöjd risk för hjärt- och kärlsjukdomar och för personer över 50 år. Folkhälsoinstitutet har vägt de stora negativa effekterna av överkonsumtion mot de små positiva effekterna vid måttlig konsumtion och ser ingen anledning att offentligt rekommendera alkohol ur hälsosynpunkt. Ur hälsoperspektiv verkar det dock inte heller finnas vetenskapligt stöd att propagera för total avhållsamhet för idrottare.

## RABIAT ABSOLUTIST ELLER ALKOHOLIST?

Det råder en allmän uppfattning i Sverige om att alkohol och idrott inte hör ihop men det är trots det inte ovanligt att alkohol förekommer i samband med idrottsvenemang och bland idrottare.

Hälsöföreläsaren och VM-medaljören i triathlon Jonas Colting tycker att alkohol blivit alltför dramatiserat i Sverige och att det stora problemet är att många människor inte har något bra förhållningssätt till alkohol. Idrott och berusning hör inte ihop enligt Colting men han vill skilja på bruk av alkohol och att dricka sig full.

– Vi har inte någon gråzon i Sverige. Antingen är man en rabiatt absolutist eller så är man en som dricker alkohol för att bli berusad.

Han berättar att det ser helt annorlunda ut i exempelvis Frankrike och Italien där många, även konditionsidrottare, tar sig ett glas rött vin till maten som måltidsdryck. Jonas själv dricker ett glas rödvin till maten så gott som dagligen. >>

## Fakta Alkohol

### Ett svenskt standardglas (olika def. i olika länder):

12 g alkohol = en 50 cl burk 3% folköl = en 33 cl flaska 4,5% starköl = ett litet glas vin (13 cl) eller 4 cl 40% sprit

### Benämning av alkoholmängd (vedertaget inom forskningen):

Låg dos 0,4-0,6 g alkohol per kg kroppsvikt  
Medeldos 0,8-1,2 g alkohol per kg kroppsvikt  
Hög dos  $\geq 1,5$  g alkohol per kg kroppsvikt

### Måttlig alkoholkonsumtion (enligt Folkhälsoinstitutet) per vecka:

Män: mindre än 3 standardglas för män  
Kvinnor: mindre än 2 standardglas för kvinnor och personer över 65 år

### Riskbruk (enligt Folkhälsoinstitutet):

Män: intag av mer än 14 standardglas per vecka (motsvarar ca 56 cl sprit eller 2,5 flaskor vin)  
Kvinnor: intag av mer än 9 standardglas per vecka. (motsvarar ca 36 cl sprit eller 1,5 flaskor vin)

Riskbruk av alkohol föreligger även vid så kallad intensivkonsumtion; mer än 4 standardglas vid ett och samma tillfälle för en man eller mer än 3 standardglas för en kvinna.

### Tid för förbränning av alkohol (tabell från Systembolaget baserat på en kroppsvikt på 70 kg)

en burk folköl (2,8 %) 50 cl ca 1,5-2 tim

en flaska starköl (5,0 %) 33 cl ca 2-2,5 tim

ett glas vin (12 %) 15 cl ca 2-2,5 tim

en flaska vin (13 %) 75 cl ca 11-12 tim

en snaps (40 %) 4 cl ca 2-2,5 tim

en halv flaska sprit (40 %) 35 cl ca 16-17 tim

Men han poängterar också att det handlar om just att ta lite vin till maten, inte att dricka sig berusad.

**LAGOM ÄR BÄST**

Inte så överraskande är ”lagom” något alla forskare verkar enade kring: ett lågt eller måttligt alkoholintag vid enstaka tillfällen har ingen stor eller långvarig påverkan på träningsresultatet medan högre doser i allra högsta grad påverkar träningen.

Efter en riktigt blöt fest är det alltså bäst att helt stå över träningen. Ska man ändå tvunget träna dagen efter är ett kort löppass eller en promenad ett betydligt bättre alternativ än styrketräning eller långdistanslöpning. Efter ett par glas vin till kvällsmaten kan du i praktiken träna vad som helst dagen efter utan några negativa effekter på träningen enligt resultaten i nuvarande studier.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att ämneskombinationen alkohol och idrott är komplicerad och att det av naturliga skäl finns brister och luckor i forskningen.

Innan man kan bedöma alkoholens effekter måste man bestämma vilken situation man är intresserad av. Effekten på träningen beror på dosen av alkohol och tidsperspektivet (akut, dagen efter eller under en hel träningsperiod) och dessutom måste man ta hänsyn till vilken typ och nivå av idrott som avses. I vissa fall kan alkohol ha små effekter som är försumbara för motionärer men som kan vara skillnaden mellan OS-guld och fiasko för en elitidrottare. ■

Hela rapporten "Kunskapsöversikt: Alkohol och idrott" finns att hitta om man går in på [www.iq.se](http://www.iq.se) och söker på "idrott".



STUDIER HAR VISAT ATT MED ALKOHOL I KROPPEN FÖRSÄMTRAS ÅTERHÄMTNINGSFÖRMÅGAN EFTER STYRKETRÄNINGSPASS

FOTO LUCA MARA



FOTO LUCA MARA

VASALOPPSVINNAREN LAILA KVELD DRICKER VÄLDIGT SÄLLAN ALKOHOL

FOTO MAGNUS ÖSTH

## ”Dricker du alkohol?”

**OSKAR SVÄRD**

– Ja, men väldigt, väldigt sällan. Det blir ett eller två glas vin i samband med mat på sociala tillställningar. Något enstaka tillfälle på våren och sommaren blir det mer i samband med fest.

**JOHN KRISTIAN DAHL**

– Ja, det blir en öl eller ett glas vin till midagen då och då.

**JÖRGEN AUKLAND**

– Ja, det kan vara vin, öl eller sprit, beroende på omständigheterna. Jag drack mer när jag var yngre, kanske 5-6 gånger per år, gärna på fester tillsammans med kompisarna under perioden april till juli. Idag blir det ett eller två glas vin i trevligt sällskap någon gång per år, samt lite festande någon gång mer per år i samband med bröllop eller liknande. Under säsong dricker jag minimalt med alkohol, ett glas vin eller champagne på nyårsafton är undantaget.

**LAILA KVELD**

– Ja, men väldigt sällan. De sista åren har det nog inte varit mer än en gång per år i snitt. Anledningen har varit bankett i samband med skidtävlingar på våren efter att de viktigaste tävlingarna är över. Utöver detta dricker jag ingenting. För mig är det ett enkelt val, eftersom jag sysslar med elitidrott, har en liten dotter och dessutom tycker jag inte det är speciellt gott med varken öl eller vin.

Vi har sökt flera andra elitidrottare för att få en jämn könsfördelning på vilka som fick svara på frågan, men trots upprepade försök att få kontakt har de inte svarat. ■

”Under säsong dricker jag minimalt med alkohol, ett glas vin eller champagne på nyårsafton är undantaget.”