

Hvørji ráð eru móti timburmonnum eftir jólaborðhald

– Tað vágiliga við at blanda vín, øl og snaps saman er, at sløgini hava ymiskar nøgdir av alkoholi í sær. Tí kunnu fólk, sum drekka av fleiri sløgum, missa tamarhaldið á samlaðu alkoholnýtsluni, sigur kostráðgevin, Heidi Rydahl Jensen

Vilmund Jacobsen

Tað er í tíðini undan jólum, um jólini og um nýggjársleitið, at familjur hittast, og vinir ella starvsfelagar savnast til árliga jólaborðið. Hetta er eisini tíðin, tá meira verður drukkið av alkoholi enn gjøgnum árið annars.

Munur er á, hvat tú kundi, tá tú var yngri, og nú tú ert vorðin tilkomin. Munurin merkist ikki minst dagin eftir veitsluna, har mangur hevur sannað, at tað ikki ber til at drekka sum fyrr.

- Nøgðin av vætu í kroppinum minkar við aldrinum, og tí gevur sama nøgd av alkoholi, sum tú drakk áður, eina hægri promillu.

Tað veit danska Heilsustýrið at siga.

- Kroppurin hevur ikki sama mótstøðuføri móttvegis alkoholi á tilkomnum árum, sum tá tú var yngri. Tí eru ymisk góð ráð, ið tú sum tilkomin kanst brúka, tá tú fert til eitt jólaborð.

Hesi ráð eru tó ikki bara til tey tilkomnu, men eisini til tey yngri, sum eru í veitslulag.

Felags fyri øll, sum fara út at hugna sær og sum ætla sær at drekka, er, at veitslufólk - yngri sum tilkomin - frammanundan hava etið okkurt, tí alkohol er harður kostur fyri magan.



– **Tað er skilagott at drekka nógvatn, meðan kvøldið gongur og gjarna eisini, áðrenn tú fert í song, sigur kostráðgevin, Heidi Rydahl Jensen**

Matur hevur týðning

Heidi Rydahl Jensen, sum er danskur kostráðgevi, sigur, at maturin ger, at kroppurin hevur okkurt at arbeiða við, sum ikki bara er eitur. Alkohol er reint eitur fyri magan, men hevur tú etið, áðrenn tú drekkur nakað serligt, fer alkoholið ikki so skjótt út í blóðið.

- Tá drukkið verður niður í tóman maga, verður tíðin frá tí, at tú verður full/-ur, til tú verður illa fyri og skirvislig/-ur, styttri. Ja, henda tíðin verður so stutt, at tú ikki nær at steðga, meðan tíð er. Ráðini eru tiskil at eta nógvatn við jólaborðið, og skilagott er eisini at eta feitan mat, fisk og groft breyð.

Heidi Rydahl Jensen visir á, at tað er serliga

vágiligt at drekka snapsir niður í tóman maga. Drekkur tú ikki alkohol vanliga, er tað snapsin, tú eigur at halda teg burtur frá.

- Eini gomul og góð ráð eru, at tú eigur ikki at blanda øl og vín saman, tá tú drekkur, tá henda blanding kann geva ógvusligar timburmenn. Tað er einki sum prógvar, at hetta er so, men kortini kann nakað vera um tað.

Kostráðgevin sigur, at tað vágiliga við at blanda vín, øl og snaps saman er, at sløgini hava ymiskar nøgdir av alkoholi í sær, og tí kunnu fólk, sum drekka av fleiri sløgum, missa tamarhaldið á samlaðu alkoholnýtsluni.

- Onnur góð ráð eru at drekka nógvatn, meðan kvøldið gongur og gjarna eisini, áðrenn tú fert í song.

Heidi Rydahl Jensen visir á, at timburmenn ikki minst er troytteiki, og tá vit hava fingið ríkiligt av alkoholi, er ikki altíð, at likamið klárar at brenna alt, meðan vit sova.

- Tað er ótørvurin - ella avfallsevnini - sum vit framvegis hava í likaminum, sum gera, at vit hava timburmenn, leggur danski kostráðgevin aftrat.



Nøkur góð ráð

Hvørji eru so góðu ráðini móti timburmonnum?

- Steðga við at drekka einar 2-3 tímar, áðrenn tú fert í song. Tak ein sving om á dansigólvinum, so tú brennir eitt sindur av alkoholi. Tað verður tú glað/-ur fyri dagin eftir.
- Um alkoholið legði ein "dempara" á matarystin við jólaborðið, kanst tú eta onkran bita fyri songartíð, soleiðis at likamið hevur okkurt at arbeiða við.
- Drekk vatn leypandi gjøgnum kvøldið, helst eitt vatnglas millum hvønn snapsin. Eitt stórt glas við vatni við bæði salti og sukuri smakkar ikki væl, men tað er gott móti timburmonnum, tá tað verður drukkið fyri songartíð.

Keldur: Diætisthuset/
Sunhedsstyrelsen & Netdoktor

– **Timburmenn er ikki minst troytteiki, og tá vit hava fingið ríkiligt av alkoholi, er ikki altíð, at likamið klárar at brenna alt, meðan vit sova, sigur kostráðgevi**