

# Potkua pastiksesta, apua alkoholista?

**Ajoittain väitellään alkoholin kiel-  
tämisestä petankkikilpailuissa. Saako pastiksesta todellakin pot-  
kua peliin? Onko alkoholista  
apua? Moni alkoholin ystävä lie-  
nee kokenut mieluomaansa nau-  
tittuaan, että näin on. Mutta onko  
todella niin?**

Riittäväällä annostuksella alkoholi antaa mielihyvän tunteen, jonka ansiosta huonokin peli tuntuu sujuvan kuin unelma, vaikkei katsoja sitä huomaa. Pienempikin annos riittää hyvässä kaveriseurassa kirvoittamaan hauskaa huulenehehtoa, fiilis paranee ja peli kulkee taas paremmin. Syynä voi kuitenkin olla kaveriseuran hauskanpito eikä alkoholi.

Kokeellinen tutkimus kertoo, että pieni annos alkoholia ryhmässä nautittuna aiheuttaa mielihyvää, mutta sama annos yksin juotuna joko ei vaikuta mitenkään tai aiheuttaa ahdistusta ja hermostuneisuutta. Pienten alkoholiannosten ansioksi luetut vaikutukset riippuvat yleensä muusta kuin alkoholista, esimerkiksi vuorokaudenajasta, aterioinnista, seurasta, tupakoinnista ja juomarin alkoholiin liittämistä odotuksista. Jos odotukset ovat positiiviset, suotuista vaikutus voidaan saada aikaan juomalla vaikka keltaista jaffaa, kunhan juomari luulee sen olevan terästyä. Jotakin voidaan kuitenkin sanoa pienten alkoholiannosten todellisista vaikutuksista kokeellisten tutkimuksien perusteella.



## Alkoholi heikentää suorituskykyä

Vanhastaan tiedetään, että alkoholi heikentää lihasten ja hermojen yhteistoimintaa, tasapainoa ja suoritus-tarkkuutta. Ensimmäisen maailman-sodan aikana vaikuttanut englantilainen amiraali Jellicoe pani aikanaan toimeen pitkällisiä testejä, jotka osoittivat, että yhden 7 cl:n rommi-annoksen jälkeen ampujien osu-matarkkuus heikkeni 30 %. Myös moderni tutkimus on havainnut heik-kenemistä suorituskyvyssä hyvin pieniläkin pitoisuuksilla. Kun veren alko-holipitoisuus on 0,2 promillea, jotkin auton ajossa tarvittavat toiminnot sujuvat simulaattorissa huonommin kuin raittiina, ja tasolla 0,4 promillea kaikki toiminnot ovat heikentyneet.

Laboratorio-oloissa voidaan veren alkoholipitoisuus pitää varsin tark-kaan vakiona. Normaalisti juomalla se sen sijaan on vaikeaa. Alkoholin imey-tymisnopeus suolistosta vereen vaihtelee ja riippuu niin monesta tekijästä että niitä on käytännössä mahdo-tonta hallita elävässä elämässä. Yli-tai aliannostuksen vaara vaanii koko ajan.

## Kieltolaki voimaan?

Alkoholin kieltäminen dopingaineena on perusteltua, jos se parantaa urheilusuoritusta. Suoritusta huonontavia aineita ja annostuksia ei ole tarvetta kieltää. On kyseenalaista onko pienistäkin alkoholimääristä todellista hyötyä pelissä. Kieltämistä ei mielestäni voi perustella sillä, että alkoholi parantaa peliä. Kielto onkin

moraalipoliittinen ja raittiusideologi-nen kysymys.

Petankkiurheilijan on tärkeintä huolehtia siitä, ettei alkoholi heikennä suoritusta. Jos juot, niin ajoita se niin, että kaikki alkoholi ehtii palaa ennen peliä. Nyrkkisäännön mukaan yksi gramma alkoholia palaa yhdessä tun-nissa jokaista kehon 10 kg kohti. Siis 70 kg painavalla pelaajalla palaa 7 g tunnissa. Pullollinen olutta (33cl), lasillinen mietoa viiniä (12cl) tai ryyppy väkevää viinaa (4cl) sisältää noin 11-14 g alkoholia. Esimerkiksi jos 70 kg painava pelaaja juo 7 keskiolutta eli 77 g alkoholia alkaen klo 7 illalla, niin klo 7 aamulla promillet ovat olleet nollassa jo tunnin, koska pala-miseen kuluu 11 tuntia. Näihin lukuihin perustuvilla laskelmilla päästään yleensä turvalliselle nollassolle riit-tävän ajoissa. Muista kuitenkin myös, että krapulakin heikentää suoritusta. Jos juot, juo hitaasti. Veren alkoholi-pitoisuuden laskennalliseksi arvioimi-seksi voi käyttää myös internetissä olevaa promillelaskuria <http://www.paihdelinkki.fi/>. Tarkan tiedon saa kuitenkin oikealla puhalluksen vaativalta promillemittarilla, joita mm. poliisit käyttävät.

Jos alkoholi kuitenkin halutaan koko-naan kieltää, on testauksessa otet-tava huomioon, että ihmisen suolis-tossa on yleensä bakteereita jotka muuntavat sokeria alkoholiksi. Niinpä luonnostaan vereen joutuu pikku-riikkisiä määriä alkoholia. Niinpä on joko kiellettävä nämä bakteeritkin tai asetettava jokin promilleraja, joka ei voi olla nolla.

**Kari Poikolainen**

*Jutun kirjoittaja Kari Poikolainen on Alkoholitutkimussää-tiön tutkimusjohtaja ja Helsingin yliopiston kansanterve-ystieteen dosentti. Hän on aiemmin toiminut mm. Helsingin, Tampereen ja Oulun yliopistojen viroissa, Suomen Aka-temian vanhempana tutkijana, Kansanterveyslaitoksen eri-koistutkijana ja ylilääkärinä sekä Järvenpään sosiaalisai-raalan tutkimuspäällikkönä. Tutkimustyön pääkohteita ovat alkoholin ja huumeiden käytön syyt ja seuraukset.*