

Kofeiini ja alkoholi

Kofeiini häiritsee unta

Kofeiininkäytöllä on tutkittuja negatiivisia vaikutuksia varsinkin palauttavaan uneen. Vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä, joten jokaisen kannattaa tutkiskella niitä omakohtaisesti. Esimerkiksi kahvinjuonti töissä iltapäiväaikaan voi joillain vielä häiritä illalla nukahtamista, kun toisilla edes iltakuuden jälkeen nautitulla kofeiinilla ei ole havaittu vaikutusta yön palauttavaan uneen.



Alkoholi ja väärät uskomukset

Varsinkin ilta-aikaan nautittuna **alkoholi vaikuttaa uneen ja palautumiseen negatiivisesti**. Hyvinvointianalyysjä tekevän Firstbeatin mittauksissa tämä on todettu tuhansia kertoja. Esimerkiksi eräessä tapauksessa kohdehenkilö kertoi nukku-neensa huonosti torstain ja perjantain välisenä yönä tehtyään töitä vielä torstai-iltana. Perjantaina hän kertoi nauttineensa kolme annosta alkoholia rentoutuakseen, ja koki seuraavan yön palaut-tavana nukuttuaan lähes yksitoista tuntia. Mittaustulokset osoittivat kuitenkin aivan päin-vastaista: **Ensimmäisen yön seitsemästä tunnista palauttavaa unta oli peräti 79 %, kun alkoholin nauttimisen jälkeen yhdentoista tunnin unesta vain 48 % oli palauttavaa unta.**

Lyhyt muistilista fiksuun nauttimiseen

- Vaikka tuntisit kuuluvasi ryhmään, jonka uneen kofeiini ei vaikuta, kannattaa kokeilla kofeiinin vähentämistä tai ajoittamista aikai-semmaksi päivälle. Seuraa, huomaatko eroa nukahtamisessasi tai vireydessä aamulla herättyäsi.
- Absolutistiksi ei terveen ihmisen tarvitse ruve-ta, mutta esimerkiksi raskaan työviikon uuvut-tamana, kun palautuminen on muutenkin heikompaa kuin alkuviikosta, ei kannata hakea rentoutumisen tunnetta alkoholin avulla.
- Mikäli kuitenkin aiot nauttia alkoholia, ei elimistöä kannata kuormittaa esimerkiksi raskaalla liikunnalla ennen tai heti seuraavana päivänä alkoholin käyttämisestä.



Alkoholin keskimääräisen kohtuu-käytön raja on miehillä 14 annosta (0,33 litraa mietoa alkoholijuomaa), ja naisilla 7 annosta viikossa. Määriä ei kuitenkaan suositella varsinkaan kerralla nautittaviksi, eikä alkoholi ole palautumisen kannalta koskaan suositeltavissa!