



## Varmende alkohol?

Alkohol får deg til å føle deg varmere, men øker alkoholen kroppens temperatur?

Inntak av alkohol skaper en følelse av varme. Det kan derfor virke som en god idé å ta et glass med noe sterkt hvis en skal ut i vinterkulda.

I virkeligheten senker alkoholholdige drikker kjernetemperaturen i kroppen og øker risikoen for hypotermi.

Normalt fører kulde til at blodet flyter vekk fra hudoverflaten og inn i organene. Dette øker kjernetemperaturen. Inntak av alkohol vil derimot gi økt strømming av blod ut til huden. Dette fører til at kroppstemperaturen faller.

Alkohol svekker også andre kroppsfunksjoner som skal holde oss varme.

En studie ved Army Research Institute of Environmental Medicine viser at alkohol får folk til å skjelve mindre. Skjelving er en av kroppens siste overlevelsesmekanismer mot kulde.

Les mer om skjelving i artikkelen [Hvorfor du skjelver](#).

En annen undersøkelse fra 2005 fant at inntak av alkoholholdige drikker gjør at folk svetter mer. Kroppen reagerer på den plutselige varmende effekten av alkohol ved å begynne å svette, som

fører til at kroppstemperaturen blir enda lavere.

**Kilde:** The New York Times 2008