



Alkohol og forkjølelse

Mange tar et glass brennevin når de er forkjølet. Hjelper det?

Flere personer sverger til et lite glass med konjakk eller whisky når de er forkjølet.

Foreløpig finnes det ingen beviser for at alkohol verken kan drepe bakterier eller stoppe forkjølelsevirus. Selv om mild beruselse sannsynligvis bedrer symptomene der og da, kan det også forlenge sykdomstiden som følge av dehydrering.

Forskning tyder imidlertid på at moderat alkoholinntak kan forebygge forkjølelse.

En studie fra 1993 ved Carnegie Mellon University viser at moderat alkoholinntak bedrer motstandsdyktigheten mot forkjølelse, unntatt hos de som røyker. 391 mennesker deltok i forsøket.

En nyere spansk undersøkelse fra 2002 fulgte 4300 personer ved god helse. Forskerne eksaminerte vaner og mottakelighet for sykdom.

De fant ingen sammenheng mellom redusert risiko for forkjølelse og inntak av øl, brennevin, vitamin C eller sink. Men åtte-14 glass med vin, spesielt rødvin, kunne derimot minske sjansen for forkjølelse med opp til 60 prosent.

Kilde: New York Times 2007