

Alenka Lesjak,
generalna sekretarka Zdrženja Slovenskih pivovarn

KNJIGA PIVO IN ZDRAVJE

5. izdaja Zmerno uživanje piva kot del zdravega načina življenja

Pripravljena je že peta, dopolnjena in posodobljena izdaja knjige *Pivo in zdravje*; tokrat bo prvič na voljo tudi slovenski prevod.



Nosilec knjižice je nizozemski inštitut za pivo, The Dutch Beer Knowledge Institute, ob pregledu in potrditvi njihovega znanstvenega odbora. Vsebina knjižice je pripravljena izključno na znanstveni osnovi, na podlagi strokovno pregledanih člankov in zelo bogatega sodelovanja znanstvenikov z vsega sveta, o čemer govorijo tudi številne odlične reference, ki jih lahko najdete v tej knjigi.

Zdrženje slovenskih pivovarn je skupaj s svojimi člani omogočilo prevod knjige v slovenski jezik, kot so druga stanovska združenja podprla prevode v drugih evropskih državah. Pri strokovni

potrditvi prevoda sta sodelovala tudi prof. dr. Lovro Stanovnik in doc. dr. Lovro Žiberna z Oddelka za farmakologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Poleg Slovenije so do zdaj knjižico iz angleščine v svoj nacionalni jezik prevedli na Nizozemskem, v Romuniji in na Finskem.

Knjiga vsebuje deset poglavij. Na začetku se dotakne osnovne piva in zdravju, pojasni osnovne sestavine piva ter išče zvezo med telesno težo in uživanjem piva. Zanimivo področje raziskav je tudi zdravstveni vidik brezalkoholnega piva. V osrednjem delu knjige znanstveniki posebej poudarijo raziskave na področju piva, povezane s tremi boleznimi:

srčno-žilnimi boleznimi, sladkorno bolezenijo tipa 2 in rakom. Knjiga v zadnji tretjini odkriva povezave med vplivom piva na možgane in dodatno odpre še nekatere druge vplive na zdravje človeka. Pregled raziskav na področju piva in zdravja sklene z enim izmed ključnih sporočil: pri uživanju piva je v skrbi za zdravje pomembno pravo ravnanje.

Avtorji so za knjigo pripravili šest zanimivih infografik:

- Osnove o pivu
- Pivo in zdrav način življenja
- Pivo in telesna teža
- Pivo in srčno-žilne bolezni
- Pivo in sladkorna bolezen tipa 2
- Rak

Na voljo bodo ob izdaji knjige.

KLJUČNO SPOROČILO KNJIGE

Pivo je vsestranska pijača s sorazmerno nizko vsebnostjo alkohola, ki je lahko v zmernih količinah del zdravega načina življenja odraslih. Zaradi vsebnosti alkohola ima uživanje piva dve plati. Prekomerno pitje lahko brez dvoma povzroči kratkoročne in dolgoročne poškodbe, po drugi strani pa ima lahko zmerno pitje tudi pozitivne učinke na zdravje. Naš namen ni spodbujanje posameznikov, ki ne uživajo alkohola, da bi ga začeli uživati (niti v zmernih količinah) zaradi zdravstvenih razlogov. Posameznike, ki pijejo pivo ali druge alkoholne pijače, spodbujamo, da jih uživajo v zmernih količinah kot del zdravega načina življenja. V nobenem primeru ne priporočamo uživanja alkoholnih pijač nekaterim ranljivim skupinam (npr. mladoletniki, vozniki, ženske, ki poskušajo zanositi, zdravljeni alkoholiki, bolniki z boleznijo jeter, prebavil ali trebušne slinavke) in v nekaterih primerih (npr. pri upravljanju s stroji, pred fizično

aktivnostjo, kot je šport, med jemanjem nekaterih zdravil, med nosečnostjo ali dojenjem).

Če si ob izdaji te knjige drznemo kaj poudariti, je to naše prepričanje o tem, da je pivo vsaj tako zdravo kot vino, ki mu že veliko let pripisujemo zdravilne lastnosti.

Knjiga bo kmalu na voljo in ob tem bodo tudi jasno zapisana priporočila za njeno rabo. Naj navedemo le najpomembnejša priporočila za njeno rabo, ki jih morajo upoštevati vse države članice in vsi uporabniki: knjiga komunicira z javnostmi in s posamezniki na nevtralen način. Predstavljena je kot iniciativa znanstvenikov, ki podajajo strokovne vsebine, temelječe na znanstveni literaturi. Ob sklicevanju na knjigo je pomembno poudariti, da gre za vsebine, ki so v lasti avtorjev in ki jih je potrdil znanstveni odbor ter da jih je treba citirati v celoti in s pravilno navedbo vira informacije. Ob splošnih ali novinarskih vprašanjih

svetujemo, da se obrnete na Zdrženje slovenskih pivovarn (info@zpslo.si), preko naše krovne organizacije The Brewers of Europe povezano s tajništvom »Beer and Health«.

V pripravi je tudi promocija nove izdaje knjige *Pivo in zdravje*, pri čemer moramo biti skrajno skrbni, saj ta tema že dolgo odpira zelo različne poglede na zvezo med pivom in zdravjem, zmernim uživanjem piva kot dela zdravega načina življenja. V kratkem vas bomo obvestili o dostopu do elektronske različice 5. izdaje knjige *Pivo in zdravje*. Vabljeni k zanimivemu branju in podpori knjige. Povabite k branju tudi svoje prijatelje in vse, ki bi jih ta tema utegnila zanimati. Vsaka podpora in spodbuda za razpravo na temo odgovornega, zmernega uživanja piva je dobrodošla. Informacij na to temo je, tudi ob izdaji te knjige, na voljo še več v zbrani, verjamemo da oblikovno in besedilno zanimivi in privlačni obliki.

