



**Rafał Kowalczyk**  
– doświadczony  
piwowar, znawca  
kultury i stylów piwa.  
Jako ekspert  
w zakresie sensorycz-  
nej oceny piwa jest  
od wielu lat sędzią  
podczas zawodów  
piwowarskich. Krytyk  
i recenzent rynku  
piwnego. Jest też  
szkoleniowcem  
i wykładowcą m.in.  
w Studium Piwa.  
Autor publikacji na  
temat piwa w maga-  
zynach lifestylowych  
i prasie branżowej.  
Zapalony wędkarz.

# Dlaczego mamy kaca?

**K**ac to efekt zatrucia organizmu alkoholem, który odczuwamy po kilku lub kilkunastu godzinach po spożyciu większej jego ilości. Niewiele osób może się pochwalić brakiem takich doświadczeń, jak łamanie w kościach, nadwrażliwość na hałas, pragnienie i nieznośny ból głowy. Medycyna niby zna odpowiedź, dlaczego tak się dzieje, ale jednak nie do końca.

W spożywanych trunkach mamy bowiem „pół tablicy Mendelejewa” i synergiczne ich oddziaływanie może być różne w przypadku indywidualnych osób. Wszystkie te związki są produktami fermentacji – drożdże spożywają cukry i wydają dwutlenek węgla, etanol, aldehyd octowy, kwasy organiczne zamieniające się w estry oraz również całą gamę alkoholi wyższych (tzw. fuzlowych). Te ostatnie silnie wyczuwamy między innymi w niedostatecznie oczyszczonej wódce (np. w bimbrze). Mnogość tych związków sprawia, że alkohole gatunkowe: piwo, wino i nieoczyszczone destylaty (whisky, koniak etc.), są bardzo aromatyczne, ale kac po nich jest większy. Inaczej rzecz się ma z czystą wódką, wyprodukowaną na bazie spiry-

czystej wódki zwykle spożywa się więcej, niż w przypadku symbolicznej lampki wina czy szklanki piwa.

Innym problemem jest odwodnienie organizmu. Etanol zaburza nam gospodarkę wodną, w wyniku czego wydalamy więcej wody, niż powinniśmy. W efekcie tego najbardziej cierpi nasz mózg – jeden z tych organów, który procentowo zawiera najwięcej wody.

Chciałoby się więc sparafrazować pytanie: *Jak żyć panie premierze?* Czyli jak pić, aby nie cierpieć? Jest wiele ludowych metod. Podobno pomagają tzw. klin, choć dla wielu to sposób nieakceptowalny, ponieważ naturalnie mamy wstręt do tego, czym się zatruliśmy. Uzupełnienie glukozy w postaci słodkiej herbaty z miodem wydaje się dobrym sposobem. Solidna jajecznica lub porcja lekkostrawnego mięsa na śniadanie odżywi organizm. Albo, jak powiadają, najlepsza na kaca jest ciężka praca, czyli zajęcie, które pozwoli nam skupić się na czymś innym, niż uzalenie się nad samym sobą. Jedna porada jawi się jako oczywista: lepiej jest zapobiegać, niż niwelować skutki. Po prostu zalecany jest umiar i odpowiednie nawodnienie organizmu. Na przykład u cioci na imieni-

nach możemy, zamiast wódeczki, poprosić o szklanicę piwa. Mimo że jest to trunek gatunkowy, to w czasie, gdy inni wychylą po pięć głębszych, my i tak spożyjemy relatywnie mniej alkoholu, przyswajając przy tym odpowiednią ilość wody, której słodowy napitek zawiera aż 95%. Oprócz tego dostarczamy witaminy, białko i przeciwutleniacze, których pozbywamy się podczas picia alkoholu.

Etanol towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów, a jego próg wyczuwalności w roztworze jest nieporównywalnie wyższy niż wielu innych substancji. Mogłoby to świadczyć o tym, że Matka Natura nie uwrażliwiła nas na niego jako silną truciznę. Mimo to warto jednak pamiętać

o tym, że w naturze 40% czysta nigdzie nie występowała, a dziś jest osiągalna w każdym sklepie monopolowym. Zatem to, czy będziemy mieli kaca, zależy tylko od naszych wyborów i umiaru w korzystaniu z napojów procentowych.



**Zawartość alkoholu:  
0,5 litra wódki = 8 x typowych piw**

tusu rektyfikowanego. Mimo że zawiera tych związków dużo mniej, dalej po wódcę mamy kaca. Jak to się dzieje?

Alkohol bardzo szybko przenika do naszego organizmu i usuwany jest częściowo z moczem oraz w wydychanym powietrzu, jednak w stopniu nieznacznym. Lwia jego część musi być zmetabolizowana przez naszą wątrobę. Odpowiednie enzymy rozkładają etanol do aldehydu octowego, który jest o wiele bardziej toksyczny niż jego prekursor. Inaczej rzecz ujmując – aldehyd, nawet jeżeli nie jest wprowadzony do organizmu z zewnątrz (alkohole gatunkowe), to i tak pojawia się w wyniku rozkładu etanolu. Problem tkwi w tym, że