

Société ÉducoSanté

Formation continue

Carences nutritionnelles reliées à la consommation d'alcool

La consommation d'alcool peut conduire à plusieurs affections : cirrhose du foie, cardiomyopathie, inflammation des muqueuses du tube digestif, mauvaise digestion et mauvaise absorption des nutriments, carences nutritionnelles multiples, etc.

En fait, l'alcool est carrément une substance toxique pouvant engendrer dans l'organisme de multiples méfaits. Dans les circonstances, l'idéal est de s'en abstenir complètement. Une consommation modérée d'alcool est certes moins nocive qu'une consommation plus grande, mais toute consommation d'alcool est en soi abusive.

Voici les principales carences nutritionnelles pouvant découler de la consommation d'alcool :

Vitamine A

Vitamines B complexes, en particulier :

Acide folique

Niacine

Riboflavine

Vitamine B6

Vitamine B12

Choline

Vitamine C

Vitamine D

Vitamine E

Minéraux, en particulier :

Magnésium

Phosphore

Sélénium

Zinc

Acide gamma-linolénique

Glutathione