



06
jun 2016

Hur hanterar du bäst en baksmälla?

Skribent: **Vin & Matguiden**

Hur hanterar du bäst en baksmälla. Vin är inte en dryck som man håller i sig. Vi "shotar" inte vin eller dricker det på samma sätt som många konsumerar whisky, tequila eller andra starka alkoholhaltiga drycker.

Snarare så smuttar de flesta vin och njuter av det, som en del av en måltid. Vilket gör att baksmällor orsakade av enbart vin är sällsynta. Men låt oss säga att du ändå fick i dig lite för många glas och att du morgonen efter känner av effekterna, sprängande huvudvärk, hjärklappning, illamående samt uttorkning.



Hur hanterar man bäst en vin baksmälla? Vad du än gör, drick inte mer vin. Att det är bra att ta sig en återställare, är just en myt och är inget att rekommendera. Det kan bedöva din baksmälla ett tag, men snart är den irriterande huvudvärken tillbaka, oftast värre än tidigare. Många människor bäljar i sig kaffe, som också är en dålig idé. En av anledningarna till att du får huvudvärk är att du är uttorkad. En följd av att dricka alkohol. Kaffe är fullt med koffein, så att dricka det kommer inte att fungera, istället kommer kaffet bara göra dig ännu mer alert och mer medveten om din huvudvärk.



De bästa dryckerna för att bekämpa en baksmälla är juice och sportdrycker (de utan koffein) som är fulla med vitamin C eller det bästa valet av alla, vatten. När du har fått vätskebalansen under kontroll kommer huvudvärken börja avta.



Naturligtvis är det bästa rådet till hur du hanterar en baksmälla, att undvika den till att börja med. Hur? Genom att dricka lika mycket vatten som vin, en klunk vin, en klunk vatten ... en klunk vin, en klunk vatten. Se sen till att äta en ordentlig måltid så alkoholen inte hamnar i tom mage. Sist men inte minst, drick i lagom takt. Många dricker alldeles för snabbt och hinner då få i sig alldeles för mycket på kort tid.