

Sundhedsstyrelsens 7 udmeldinger om alkohol

Hensigten med de nye udmeldinger om alkohol er at give borgerne en mere præcis vejledning om, hvordan de undgår alkoholrelaterede sygdomme, således at den enkelte kan vælge den livsstil og tage den risiko, som man ønsker.

1. Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

- Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, der påvirker næsten alle kroppens organer.
- Alkohol kan medvirke til udviklingen af ca. 60 forskellige sygdomme.
- Selv et lille alkoholforbrug kan give kræft.

2. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld

- Et lille alkoholforbrug kan have en hjertebeskyttende effekt for midaldrende og ældre.
- Men det er sundere at beskytte sit hjerte med fx sund kost og motion, som ikke er kræftfremkaldende.

3. Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande eller mindre om ugen for kvinder og 14 for mænd

- Det defineres som en lav risiko, når én person ud af 100 med et forbrugsniveau på 20 gram alkohol dagligt (knap to genstande)dør af en alkoholrelateret sygdom.
- Dokumentationen peger ikke på et helt præcist antal genstande, der er tale om en afvejning af forskellige risici.
- Det anbefales, at man fordeler forbruget af alkohol hen over ugen.

4. Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14/21 om ugen.

- Hvis man drikker mere end 14/21, er der behov for, at justere alkoholforbruget, fordi risikoen for at skade helbredet er stor.
- Sundhedspersonale opfordres til ved et forbrug der overstiger 14/21 at vurdere, om der er behov for en kort intervention hos den praktiserende læge eller henvisning til alkoholbehandling.

5. Stop før 5 genstande ved samme lejlighed

- Jo mere man drikker på en gang jo mere skader man sit helbred.
- Især unge skal være forsigtige, da deres hjerner er under udvikling og derfor særligt følsomme over for alkohol.
- Især unge, der drikker meget alkohol på en gang, har en stor risiko for uheld, ulykker og forgiftninger.

6. Er du gravid - undgå alkohol

Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld

- Der findes ikke en nedre grænse for moderens alkoholforbrug, under hvilken man med sikkerhed kan sige, at alkoholforbruget vil være uskadeligt for fostret.
- Da alkohol ikke er sundt for moderen og kan give barnet en lang række skader, vælger Sundhedsstyrelsen en anbefaling, der sikrer de bedste betingelser for udviklingen af et sundt barn.

7. Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol

- Ældre har mindre væske i kroppen, derfor bliver promillen højere.
- Med alderen har kroppen sværere ved at klare alkohol.
- Alkohol kan forringe medicinens effekt og øge bivirkningerne.