

Helse og alkohol

Pasientinformasjon

Risiko for helseskade ved alkoholkonsum



Risiko ved alkoholkonsum	
Høy risiko	15 alkoholenheter eller mer per uke
Økt risiko	10-14 alkoholenheter per uke
Lav risiko	Inntil 9 alkoholenheter per uke

Hvor mye alkohol kan eller bør man drikke?

Omlag 90 % av den voksne befolkningen i Norge drikker alkohol. Siden 1990-tallet har alkoholforbruket i Norge økt med 40 %, det samme har alkoholrelaterte sykehusinnleggelseser. Folkehelse rapporten fra 2014 anslår at 10-20 % av befolkningen har utfordringer i forhold til rusbruk i løpet av livet.

Risikoen for helseskader øker jo mer alkohol du drikker. Forskning viser at ingen mengde alkohol med sikkerhet kan sies å være ufarlig. Imidlertid ser det ut som om det er lav risiko for helseskade dersom du ikke drikker mer enn 9 enheter per uke og da ikke mer enn 4 enheter per gang (se baksiden). Du kan oppleve helseproblemer også om du drikker mindre enn det. Dette gjelder spesielt for eldre, gravide, personer som har hatt psykiske problemer og personer som har hatt alkoholproblemer tidligere.

Ved å drikke mindre får du:

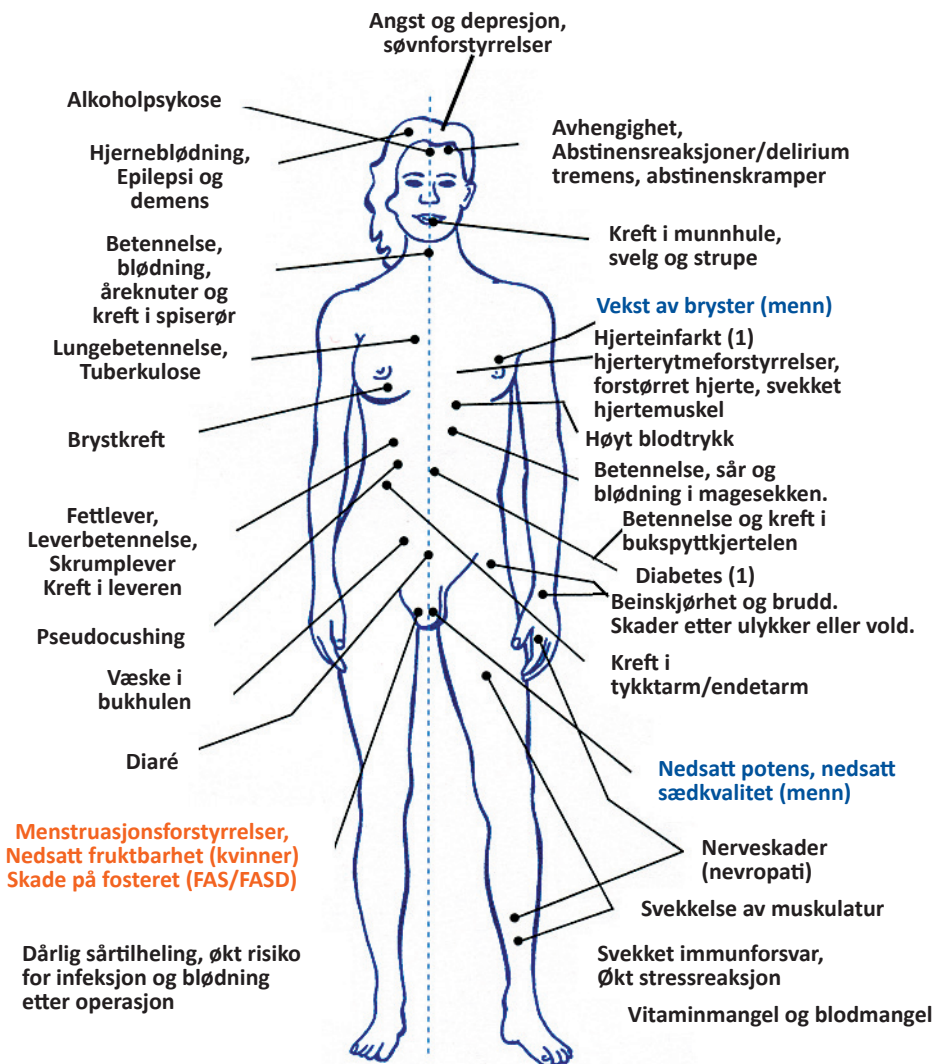
- Mindre risiko for skade
- Mindre risiko for høyt blodtrykk
- Mindre risiko for kreft
- Mindre risiko for leversykdom
- Mindre risiko for hjerneskade
- Mindre risiko for fyllekjøring
- Bedre søvn
- Bedre ernæring
- Bedre hukommelse
- Bedre fysisk form
- Mer energi og overskudd
- Bedre humør

Gode råd hvis du vil drikke mindre alkohol:

- Tenk gjennom hvor ofte og hvor mye du drikker. Hvor mye tenker du er ok?
- Ikke bruk alkohol som tørstedrikk, og ta små slurker.
- Drikk noe alkoholfritt mellom hvert glass øl/vin/brennevin du tar.
- Bytt til drikker med mindre alkoholinhold.
- Unngå å ta en øl eller et glass vin rett etter jobben.
- Spis litt før du drikker alkohol.
- Unngå, eller vær mindre sammen med, venner som drikker mye.
- Før en fest: Bestem deg på forhånd hvor mye du skal drikke og hold deg til det. Unngå situasjoner med drikkerunder.
- Planlegg å gjøre andre ting de gangene du vanligvis pleier å drikke.
- Gå en tur i stedet for å drikke hvis du kjeder deg eller er stresset.
- Ta opp igjen aktiviteter du tidligere har likt eller utforsk nye.

Eksempler på helseskader av for mye alkohol

De aller fleste organene i kroppen påvirkes av alkohol og det er mange sykdommer som utløses eller forverres av alkohol. Magesmerter, hjerte-problemer, psykiske plager og økt fare for kreft er eksempler på dette. Figuren under viser helseskader alkohol kan gi. Alkohol er i tillegg ofte årsaken til ulykker og voldsepisoder.

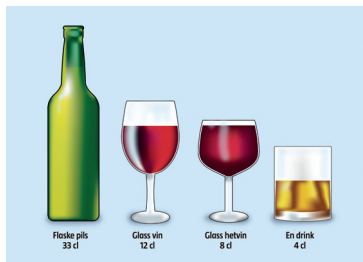


(1) Ved de fleste tilstander øker risikoen i takt med forbruket, mens for diabetes og hjerteinfarkt ser man en lavere risiko ved lavt til moderat alkoholforbruk, men økt risiko ved et høyt alkoholforbruk.

Antall alkoholenheter (AE) i ulike drikkevarer

En enhet inneholder ca. 12 gram ren alkohol. Dette tilsvarer

- 1 flaske øl (0,33 l)
- 1 glass vin (12 cl)
- 1 dobbel drink (4 cl)



For å unngå helseskader på grunn av alkohol bør du

- Unngå å drikke mer enn 9 alkoholenheter i uken
- Unngå å drikke mer enn 4 alkoholenheter i løpet av en kveld.

Dette bør du vite om alkohol

- Tidligere antakelser om at alkohol har helsefremmende effekt knyttet til hjerte- og karsykdommer er tilbakevist av nyere forskning.
- Hvis du drikker mye de siste fire ukene før en operasjon, øker faren for komplikasjoner. Du får lettere infeksjoner og det tar lengre tid før såret groer.
- Mange opplever at psykiske problemer lindres ved å drikke alkohol, men dette er bare på kort sikt. På lengre sikt forverrer alkohol de fleste psykiske problemer.

Vi anbefaler deg å snakke med fastlegen din hvis ditt alkoholforbruk er utfordrende eller du ønsker hjelp til å drikke mindre eller slutte helt.

Se også gode råd om hvordan du kan lykkes med å drikke mindre på www.vestreviken.no/risikofylt-alkohol

Brosjyren er utarbeidet for Regionalt kompetansesenter for rusmiddelforskning i Helse Vest (KoRFor) av Jan Tore Daltveit. Tilpasset Vestre Viken etter tillatelse. Revidert med oppdatert kunnskapsgrunnlag "Alcohol Guidelines Review" Dep of Health, UK.

Gi oss tilbakemelding

Vi er takknemlige for alle tilbakemeldinger, både positive og negative. Gå inn på www.vestreviken.no/tilbakemelding