

Hvor mye alkohol kan eller bør man drikke?

Forskning viser at ingen mengde alkohol med sikkerhet kan sies å være trygt. Risikoen for helseskader øker i takt med mengden alkohol som drikkes.

Imidlertid ser det ut som om det er lav risiko for helseskade dersom man holder seg innen visse grenseverdier. Enkelte vil kunne oppleve helseproblemer selv med et alkoholforbruk under disse grenseverdiene. Dette gjelder personer som bruker medisiner, har psykiske problemer, har hatt alkoholproblemer tidligere eller som er gravide.

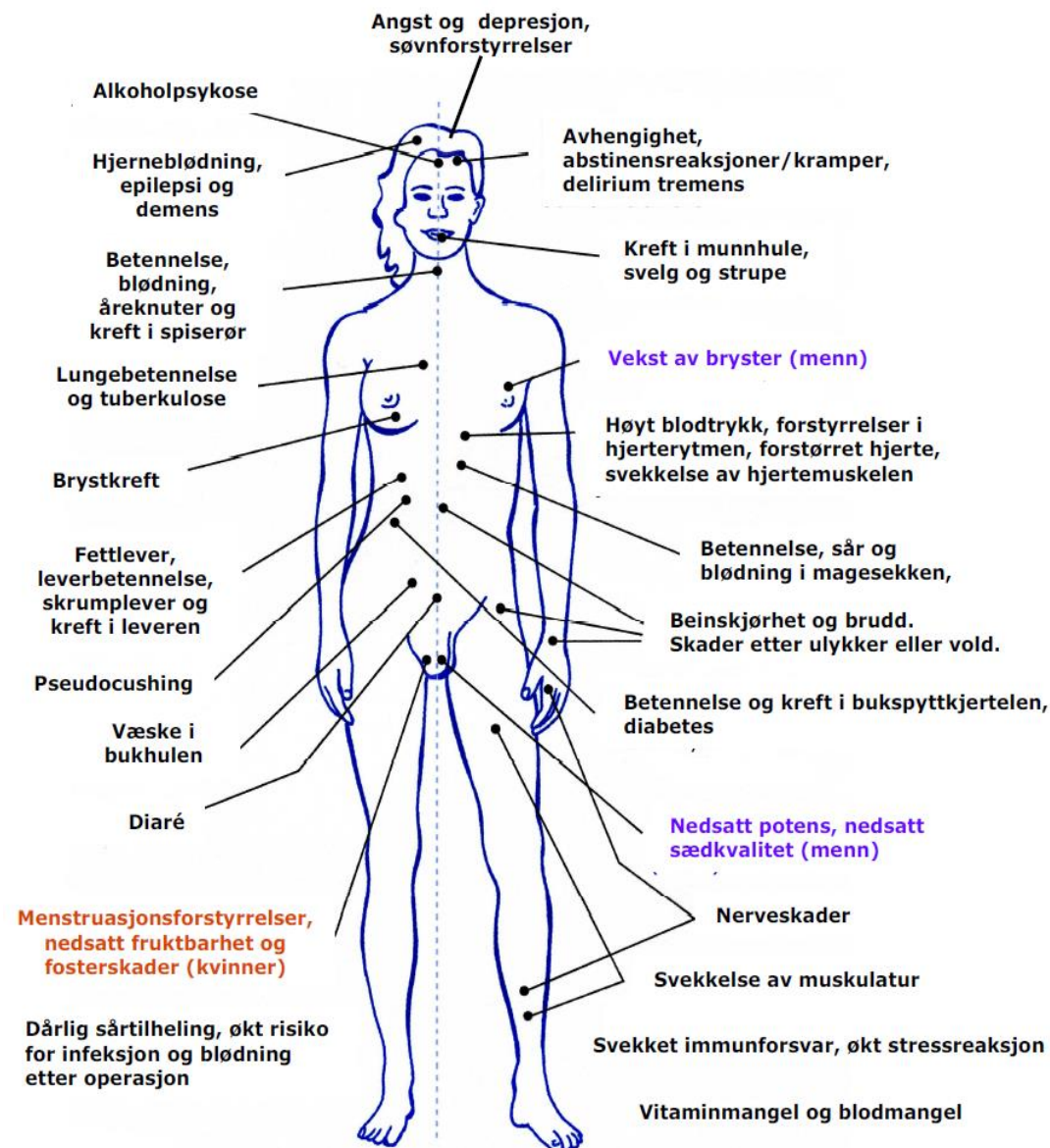


Kvinner	Menn
Høy risiko: 15 AE eller mer per uke	Høy risiko: 22 AE eller mer per uke
Økt risiko: 10-14 AE per uke	Økt risiko: 15-21 AE per uke
Lav risiko: Inntil 9 AE per uke	Lav risiko: Inntil 14 AE per uke

Anbefalingene og grenseverdier oppgis i alkoholenheter (AE). En enhet inneholder ca.12 gram ren alkohol. Dette tilsvarer en liten flaske øl (0,33L), et lite glass vin (12 cl) eller en dobbel drink (4 cl). Se også tabell på neste side.

Eksempler på skadevirkninger av alkohol

Alkohol påvirker nesten alle kroppens organer. I tillegg til at alkoholpåvirkning er årsak til en rekke skader knyttet til ulykker og vold kan alkoholbruk over tid føre til en rekke kroniske sykdommer (se illustrasjon).



Kilde/illustrasjon:
Alkohol – forebyggelse på sykehus (2003),
KESK, Bispebjerg Hospital, København

Fysiske fordeler ved å redusere alkoholforbruket:

- Mindre risiko for skade
- Mindre risiko for høyt blodtrykk
- Mer energi og overskudd
- Mindre risiko for kreft
- Bedre søvn
- Redusert vekt
- Unngår fyllesyke
- Bedre hukommelse
- Bedre fysisk form
- Mindre risiko for leversykdom
- Mindre risiko for hjerneskade



Illustrasjonsfoto: colourbox.no

Psykologiske, sosiale og økonomiske fordeler ved å redusere alkoholforbruket:

- Bedre humør
- Bedre forhold til andre
- Mindre risiko for fyllekjøring
- Sparer penger

Hvor mange alkoholenheter er det i forskjellige drikkevarer?

Øl/rusbrus/cider (ca. 4,75 vol %)	Flaske 0,33 L (1 AE)	Boks 0,5 L (1,5 AE)	Stor flaske 1,2 L (3,5 AE)
Vin (12 - 13 vol %)	Lite glass 12 cl (1 AE)	Flaske 75 cl (6 AE)	Kartong 3 L (24 - 25 AE)
Hetvin (sterkvin) (15 -22 vol %) (Sherry, Portvin, Martini)	Glass 7,5 cl (0,7-1,1 AE)	Flaske 50 cl (5 - 7 AE)	Flaske 100 cl (10 - 14 AE)
Brennevin (40 vol %) (Gin, Vodka, Whisky etc)	Drink 4 cl (1 AE)	Halvflaske 35 cl (9 AE)	Helflaske 70 cl (18 AE)
Brennevin (60 vol %)	Drink 4 cl (1,5 AE)	Flaske 50 cl (20 AE)	Helflaske 70 cl (27,5 AE)

Når du ønsker å redusere alkoholforbruket kan det være lurt å:

- Planlegge å gjøre andre ting de gangene du vanligvis pleier å drikke
- Gå deg en tur eller ta en treningstur i stedet for å drikke dersom du kjeder deg eller er stresset
- Ta opp igjen aktiviteter du tidligere har likt eller utforsk nye aktiviteter
- Unngå å gå ut for å ta en øl eller et glass vin rett etter jobben
- Spise litt før du drikker alkohol
- Ikke slukk tørsten med alkohol
- Ikke drikke for fort – prøv å drikke noe alkoholfritt mellom hver øl eller glass f. eks. "annenhver vann".
- Unngå situasjoner med drikkerunder eller å drikke i store grupper
- Bytte til mindre alkoholholdige drikker
- Ta små slurker
- Unngå eller vær mindre sammen med venner som drikker mye alkohol.
- Bestem deg på forhånd hvor mye du skal drikke og hold deg til det.

Drikk på grønt!

Kvinner

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

Menn

- Unngå å drikke mer enn 14 alkoholenheter i uken
- Unngå å drikke mer enn 5 alkoholenheter i løpet av for eksempel en kveld.