



Nordisk rusmiddelseminar 2010

De 7 nye danske udmeldinger om alkohol

Mia Fischerman, afdelingslæge
Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse

De nye alkoholudmeldinger – i kort form

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

- Alkohol er et giftstof, 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. Lav risiko

- **Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd - fordelt hen over ugen**
- Dokumentationens peger ikke på et helt præcist antal genstande - der er tale om en afvejning af forskellige risici
- 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.

4. Høj risiko

- **Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14/21 genstande om ugen
Sundhedspersonale bør gribe ind ved et forbrug over 14/21**
- Hvis du drikker mere end 14/21, er der behov for, at du justerer dit alkoholforbrug, fordi risikoen for at skade dit helbred er stor
- Sundhedspersonale forventes at tage en samtale med personer, der drikker mere end 14/21, og vurdere, om der er behov for et tilbud om rådgivning hos lægen eller henvisning til alkoholbehandling.

5. Stop før 5 genstande ved samme lejlighed

- Jo mere du drikker på én gang, jo mere skader det dit 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 én gang, har en stor risiko for uheld, ulykker og forgiftninger.

6. Er du gravid – undgå alkohol

- **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.