

## Sundhedsstyrelsens vurdering af risikoen ved alkoholindtag

Man skal ikke være *alkoholiker* – altså lide af alkoholafhængighedssyndrom – for at få skadevirkninger af sit alkoholforbrug. Faktisk er det sådan at alt alkoholforbrug indebærer en risiko, og over 200 sygdomme er relateret til alkohol. Det er dog meget individuelt hvordan man skades af alkohol. Sundhedsstyrelsens udmeldinger om risici ved alkoholindtag er således statistiske risici baseret på den nyeste nationale og internationale forskning. Sundhedsstyrelsens udmeldinger opdateres derfor med mellemrum, se figur 15.

Det vurderes således at der er lav risiko for sygdom og død på grund af alkohol ved et forbrug på op til 10 ugentlige genstande for både mænd og kvinder, se figur 16. Og i denne sammenhæng defineres lav risiko ved at højst 1-2 personer ud af 100 med dette forbrug dør af en alkoholrelateret sygdom. Drikkemønsteret har dog stor betydning for risikoen og falder til 0,1 %, hvis de 10 genstande fordeles jævnt på alle ugens dage, men stiger til omkring 10 % hvis alle 10 genstande indtages på én gang. Det vurderes derfor at man aldrig bør drikke mere end 4 genstande på samme dag. Kvinder er generelt mere sårbare over for alkohols skadelige virkninger end mænd, men holder man sig indenfor de ovennævnte genstandsgrænser, er risikoen for de to køn tilnærmelsesvis ens. Overskrides grænserne derimod, vil risikoen for at dø af alkoholrelaterede sygdomme stige hurtigere for kvinder end for mænd.

## SUNDHEDSSTYRELSENS UDMELDINGER OM ALKOHOL (MARTS 2022)

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Er du under 18 år?
  - Lad være med at drikke alkohol
- Er du 18 år eller over?
  - Højst 10 genstande om ugen
  - Højst 4 genstande på samme dag
- Er du mellem 18 og 25 år?
  - Vær ekstra forsigtig med dit alkoholindtag
- Er du gravid eller prøver du at blive det?
  - Lad være med at drikke alkohol
- Ammer du?
  - Vær forsigtig med at drikke alkohol
- Ved sygdom
  - Spørg din læge til rådsvedrørende alkohol

Figur 15. Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol.

## SUNDHEDSSTYRELSENS LAVRISIKOGRÆNSE FOR INDTAG AF ALKOHOL FOR BÅDE KVINDER OG MÆND



Figur 16. Sundhedsstyrelsens grænser for ugentligt indtag af alkohol.

“

**Et stort alkoholindtag er ikke klart defineret, men drikker man fx 17 genstande eller derover pr. uge fordelt over 3 dage, er der en væsentligt øget risiko for sygdom, og det vil i denne bog betegnes som et stort forbrug eller et overforbrug.**

”

Nogle grupper skal passe ekstra på deres alkoholindtagelse af forskellige årsager. Gravide bør slet ikke drikke alkohol, da man ved at blot én enkelt genstand om dagen kan være skadeligt for fostret. Ældre har oftere nedsat evne til at omsætte alkohol, samtidig med at mange ældre ofte får medicin hvis virkning kan forstyrres af alkoholomsætningen (se side 68). Samtidig øger kombinationen af alkohol og alder risikoen for faldulykker. Unge menneskers hjerner er dårligere rustet til at foretage selvkontrol og risikovurdering. Det er evner der forringes yderligere af alkohol, med øget risiko for at komme galt afsted. For unge kan alkohol også skade hjernens udvikling og nedsætte indlæringssevne og hukommelse. Dårlige alkoholvaner i ungdommen har desuden som allerede omtalt, en trist tendens til at vare ved i voksenalderen.