

Din väg mot bättre hälsa

ALKOHOL



Alkohol påverkar hälsan

Alkohol är för många en naturlig del av livet, en öl med arbetskamraterna efter jobbet eller ett gott vin till maten. För många är alkohol oproblematiskt, men för en del kan det leda till problem med hälsan. Redan små mängder alkohol kan påverka hälsan negativt, och risken ökar ju mer man dricker. Kön, ålder, ärftlighet, sjukdomar och läkemedel kan vara faktorer som påverkar hur vi tål alkohol. Alkoholkonsumtion kan påverka hälsan dels genom regelbundet intag av alkohol, dels genom hög konsumtion vid enstaka tillfällen, så kallat berusningsdrickande. Alkohol försämrar omdöme, tankeförmåga och reaktionsförmåga, vilket kan öka risken att skada sig själv eller andra i olyckor.

Fundera gärna över dina egna vanor

- När dricker du öl, cider, vin eller sprit?
- Hur ofta dricker du?
- Hur mycket dricker du vid samma tillfälle?
- Hur påverkas du själv och andra när du dricker?
Till exempel hur du mår, din sysselsättning, ekonomi och relationer till andra.

Testa dig själv genom att fylla i hur många glas alkohol du dricker en vecka. Summera sedan antalet glas. För att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker, använder du måttet standardglas. Här nedan är några exempel på ett standardglas.

Mån Tis Ons Tors Fre Lör Sön Antal

Vecka 1

Vecka 2



50 cl öl
eller cider
(2,8%-3,5%)



33 cl starköl,
stark cider eller
alkoläsk (5%)



1 litet glas
(12 cl) vin
(12,5%)



8 cl starkvin
(15-22%)



4 cl starksprit
(15-22%)

Hur mycket alkohol kan jag dricka?

Det är väldigt individuellt hur mycket man kan dricka utan att ta skada av sin alkoholkonsumtion. Ju mindre du dricker, desto lägre risk. Redan små mängder alkohol kan ge skador hos till exempel barn, ungdomar, äldre samt vid sjukdom eller medicinering. Vid vissa tillfällen bör du helt avstå från alkohol; under graviditet, amning, vid omvårdnad av andra, inför och efter operation samt i kombination med vissa läkemedel. Är du under 18 år anses all alkoholkonsumtion som riskbruk.

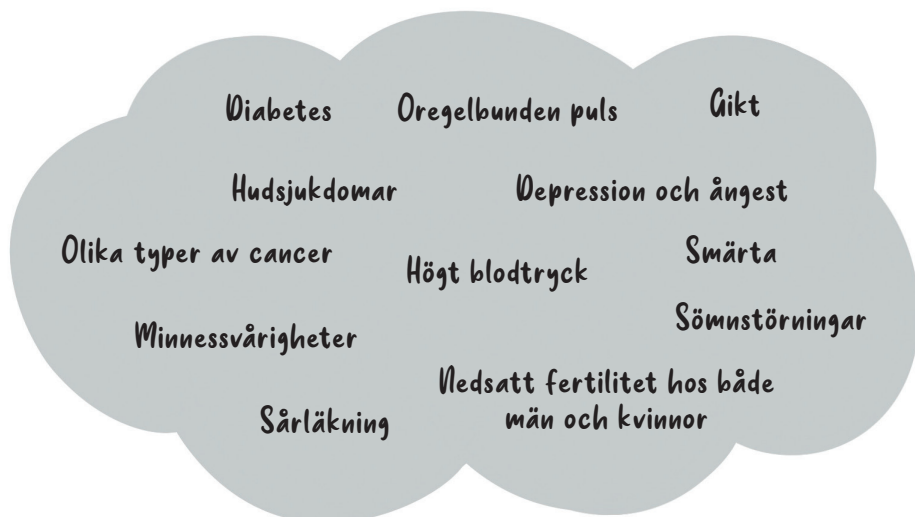
Riskbruk av alkohol

Riskbruk innebär att dricka alkohol på ett sätt som kraftigt ökar risken för kroppsliga, psykiska och sociala besvär.

Generella gränser för riskbruk

	4 standardglas eller mer vid samma tillfälle (till exempel under en kväll).	10 standardglas per vecka (motsvarar knappt 2 flaskor vin).
	5 standardglas eller mer vid samma tillfälle (till exempel under en kväll).	15 standardglas per vecka (motsvarar knappt 3 flaskor vin).
	3 standardglas eller mer vid samma tillfälle (till exempel under en kväll).	8 standardglas per vecka.
	För gravida , samt barn och ungdomar räknas allt bruk av alkohol som riskbruk.	

Vet du att alkohol kan orsaka/förvärra och påverka behandlingen av exempelvis:



Vinster med att dricka mindre alkohol

All minskning av alkoholkonsumtion ger positiva effekter på din hälsa. Vanliga effekter är att man sover bättre och känner sig piggare. Minnet och koncentrationsförmågan kan förbättras och du kan ha lättare att hantera stress. Du minskar även risken att drabbas av olika sjukdomar som exempelvis högt blodtryck, cancer, sjukdomar i levern.

Tips till dig som vill dricka mindre alkohol

Varför någon väljer att minska sin alkoholkonsumtion eller ändra sina alkoholvanor varierar. Det viktiga för att lyckas är att du själv vill ha en förändring.

Här är några tips du kan prova:

- Hitta aktiviteter som du inte förknippar med alkohol.
- För att släcka törsten – välj vatten i första hand.
- Välj drycker utan alkohol eller med lägre alkoholhalt.
- Drink långsamt och vänta med att fylla på.
- Ät mat innan du dricker alkohol.
- Avstå från alkohol före och efter bestämda klockslag.
- Var öppen med att du vill dricka mindre.
- Undvik att dricka ensam eller för att minska besvär såsom smärta, stress, nedstämdhet och insomningssvårigheter.

Hit kan du vända dig för att få stöd till förändring och läsa mer om hälsa och alkohol

- Du kan alltid vända dig till personal inom hälso- och sjukvården för att få råd och stöd. Det finns receptbelagda läkemedel som kan minska alkoholsug.
- www.alkohollinjen.se Alkohollinjen finns både för dig som önskar stöd i att förändra dina alkoholvanor och för dig som är orolig för någon annan. Erbjuder kostnadsfri, personlig rådgivning på telefon: 020-84 44 48. Du kan vara anonym.
- www.alkoholhjalpen.se Alkoholhjälpen är en sida för dig som funderar över ditt eller någon annans drickande. Här finns bland annat självhjälpsprogram och forum för att diskutera med andra i samma situation.
- Läs mer på 1177.se



Ibland är det skönt
att prata med någon



Region Örebro län

Broschyren framtagen av Utvecklingsenheten,
HS Verksamhets- och ledningsstöd, i samarbete med
medarbetare i hälso-och sjukvården i Region Örebro län, 2023.

orebro@regionorebrolan.se | 019-602 70 00
www.regionorebrolan.se