

ALKOHOL

Vi människor är olika. Vi tål olika mycket alkohol och reagerar på olika sätt. De flesta av oss dricker i goda vänners lag, för att det är trevligt. En del blir glada och upprymda, andra trötta, aggressiva eller deppiga. De flesta känner på sig när det är dags att sluta dricka, andra har svårt att sätta gränser. Alkoholkonsumtion kan påverka hälsan dels genom regelbundet intag av alkohol vilket kan leda till långsiktig påverkan på kroppens organ, dels genom hög konsumtion vid enstaka tillfällen, såsom berusningsdrickande.

Riskbruk av alkohol är när konsumtionen av alkohol kan påverka hälsan, men det finns inga säkra nivåer av alkoholkonsumtion.

TESTA DIG SJÄLV

Notera antalet standardglas du dricker under en vecka. Summera sedan antalet glas.

	Lättöl 2x33 cl	Folköl burk 50 cl	Starköl flaska 33 cl	Vin glas 12-15 cl	Sprit glas 4 cl
Måndag					
Tisdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lördag					
Söndag					
Summa					

Jämför ditt resultat med riktvärdena för riskbruk, var ligger du?
Vid riskbruk fyll i ytterligare en vecka och se vilka möjligheter du har att göra förändringar. Var kan du dra ner?

	Lättöl 2x33 cl	Folköl burk 50 cl	Starköl flaska 33 cl	Vin glas 12-15 cl	Sprit glas 4 cl
Måndag					
Tisdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lördag					
Söndag					
Summa					

Vad är din relation till alkohol?



RIKTVÄRDEN

RISKBRUK OAVSETT KÖN

Hög genomsnittlig konsumtion

10 standardglas eller mer per vecka

Intensivkonsumtion

4 standardglas eller mer vid samma tillfälle, en gång i månaden.

Exempel på ett standardglas är

12-15 cl vin**

2x 33cl lättöl

50 cl folköl

33 cl starköl

4 cl starksprit



**Mängden beroende av vinets styrka/volympcent

RISKGRÄNSEN KAN VARA LÄGRE OM DU T.EX.

- har något hälsoproblem som kan påverkas av alkohol
- tar någon medicin
- mår psykiskt dåligt
- har alkoholproblem i släkten

Det är väldigt individuellt hur mycket man kan dricka utan att ta skada av sin alkoholkonsumtion. Riktlinjerna skall ses som generella.



DRICK...

- Vartannat glas vatten
- Alkohol fria alternativ
- Långsamt

DRICK INTE...

- För att släcka törsten
- På fastande mage
- Om du känner dig trött, ledsen och arg, alkohol förstärker sinnesstämningen

ÖKAD RISK

Dricker man alkohol på en riskfylld nivå finns en **ökad risk** att drabbas av sociala och hälsorelaterade problem såsom:

- relationsproblem
- sömnstörningar
- trötthet
- irritation
- huvudvärk
- olycksfall
- magproblem
- ångest
- depression
- högt blodtryck
- cancer



MER INFORMATION OM ALKOHOL

www.1177.se

Läs under *Hälsa och livsstil/Alkohol och tobak*

www.alkoholhjalpen.se

www.omsystembolaget.se/alkoholproblematik

Alkohollinjen 020-84 44 48

Vill du ha råd och stöd – kontakta din **vårdcentral** eller **primärvårdens hälsoenhet** 0470-59 22 90