

FÅ MERE AT VIDE OM ALKOHOL  
Fakta om alkohol

Der er meget at vinde  
ved at drikke med måde



Alkohol er et risikabelt rusmiddel, som skal omgås med forsigtighed. Jo mindre du drikker jo bedre. Drikker du sjældent og kun et par glas, får du de positive virkninger af alkohol og undgår de negative. Drikker du jævnligt, måske dagligt er det vigtigt at holde øje med, at du ikke drikker mere end fem genstande på én gang. Og drik maks. 14 genstande om ugen, hvis du er kvinde og maks. 21 genstande om ugen hvis du er mand. Hvis alkohol kun er noget du nyder en gang imellem, får du mere energi og mere ud af livets værdifulde øjeblikke. Og mindsker risikoen for helbredsmæssige skader.

#### **Et alkoholproblem påvirker mange**

Alkohol kan gå ud over såvel vores helbred som vores dømmekraft og evne til at handle. Derfor er der al mulig grund til at være opmærksom på vores egne alkoholvaner – og til at drikke med omtanke for vores nærmestes skyld. Alkohol er nemlig ikke en privatsag, hvis forbruget går ud over andre.

# Fakta om alkohol

En genstand er 12 gram (1,5 cl) ren alkohol. Som tommelfingerregel kan du regne med, at der er een genstand i:

- › 1 pilsner (33 cl)
- › 1 glas vin (12 cl)
- › 1 glas hedvin (8 cl)
- › 1 glas spiritus (4 cl)

## Sådan regner du genstandene ud

Du kan selv beregne antal genstande i en flaske.

Formlen ser således ud:

$$\frac{\text{Antal cl} \times \text{alkoholprocent}}{100 \times 1,5} = \text{antal genstande}$$

Hvis flasken er på 75 cl, passer tallene så godt sammen, at man kan nøjes med at tage alkoholprocenten og dividere med 2. En flaske vin på 12% alkohol indeholder således  $12:2 = 6$  genstande.

En genstand er 12 gram (1,5 cl) ren alkohol

## Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser

Genstandsgrænserne er bestemt ud fra undersøgelser af sammenhængen mellem mænds og kvinders alkoholforbrug og dødelighed. Der er to grænser, fordi mænd og kvinder tåler alkohol forskelligt. At drikke under grænserne giver ikke 100% sikkerhed. Dertil er der for mange individuelle forskelle. Men holder du dig under genstandsgrænserne, er risikoen for helbredsskader lille. Nogle mennesker anbefales helt at undgå eller være yderst mådeholdende med alkohol. Det gælder fx gravide kvinder, mennesker med visse sygdomme samt mennesker, der tidligere har drukket for meget.

## Sådan virker alkohol

Når vi drikker alkohol, opstår rusvirkningen i løbet af 10-20 minutter. Alkohol virker i hjernen som et bedøvelsesmiddel. Når alkohol til tider kan virke opkvikkende, skyldes det, at hjernens hæmmende funktioner bedøves først.

## Promillen kan snyde dig

Drikker du stærk spiritus, drikker du hurtigt, eller drikker du på tom mave, bliver promillen hurtigt utilsigtet høj. Men virkningen kommer langsommere, hvis du drikker øl eller vin, som har en lavere alkoholprocent, drikker langsomt eller spiser mad til. Fortsætter du med at drikke hurtigere, end alkoholen forbrændes, kan du til sidst blive alkoholforgiftet – eller bevidstløs.



Drik ikke på tom mave eller for hurtigt – det giver en mere pludselig og uberegnelig rus.

Promillegrænsen for kørsel i bil eller motorcykel er 0,5. Samme grænse gælder for kørsel på knallert eller cykel.

Maks. 14 genstande om ugen for kvinder  
Maks. 21 genstande om ugen for mænd  
– og ikke mere end fem genstande på én gang

## Forbruget er fordoblet

Danskerne drikker alt for meget. I 1960 drak hver dansker over 14 år øl, vin og spiritus svarende til gennemsnitlig 5,4 liter ren alkohol (100%) om året. I dag er det gennemsnitlige forbrug fordoblet til ca. 11 liter ren alkohol om året.

## Den danske alkoholkultur

Danskernes høje forbrug skyldes blandt andet, at mange har overtaget den sydeuropæiske vane med at drikke vin til maden – og lagt den ovenpå den danske ølkultur. Hertil kommer at den danske alkoholkultur er meget liberal. Vi drikker alkohol, når vi skal hygge, feste, spise, mødes med venner og bekendte, stresses af, kvikkes op eller slappe af. Vores alkoholkultur er desuden kendetegnet ved at acceptere beruselse. Navnlig blandt unge kan det give prestige at drikke sig fuld. Men også i andre sammenhænge, fx til fester og koncerter, ses der gennem fingrene, at nogle mennesker er fulde. Nogle gange, fx til fodboldkampe og festivaler, er beruselse endda en social accepteret adfærd.

## Men kulturen kan ændres

Vi er alle med til at skabe og forme vores alkoholkultur. Vi kan derfor også ændre normerne om hvornår, hvordan og hvor meget alkohol, der skal drikkes. En sådan ændring kan være med til at dæmpe forbruget.

I dag synes de fleste, at alkohol og arbejde skal holdes adskilt, og at alkohol og trafik slet ikke hører sammen. Ligesom børn slet ikke skal drikke før de er 16 år, mens unge skal drikke alkohol moderat. Det er eksempler på ændringer i danskernes alkoholkultur.

## Alkoholen slår hårdt

Et stort alkoholforbrug kan få alvorlige konsekvenser for mange mennesker. Både for dem der selv drikker – og for dem der er omkring dem. Her er et udpluk af de kolde fakta:

- › Mindst 60.000 danske børn under 18 år har forældre der har været indlagt på et sygehus med en sygdom der skyldes alkohol
- › Ca. 500.000 danskere drikker over Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser
- › Ca. 200.000 danskere skønnes at være afhængige af alkohol
- › I 2000 døde mere end 2.600 af sygdomme der skyldes alkohol. Dertil skal lægges dødsfald på grund af alkoholrelaterede trafikuheld, ulykker mv.
- › Alkohol er medvirkende årsag til et ukendt antal tilfælde af kræft, hjerte-karsygdomme mv.
- › I 2002 blev næsten 10.000 danskere behandlet for alkoholforgiftning. Næsten 2.000 var ikke fyldt 20 år
- › Ca. 7.000 får hvert år frataget deres kørekort på grund af spirituskørsel
- › Alkoholforbruget skønnes at koste samfundet 6-10 mia. kr. hvert år

### Hvor går grænsen?

Der er store individuelle forskelle på, hvor meget alkohol vi tåler. Men risikoen for at udvikle afhængighed er betydelig. Selv ved et forbrug på to genstande om dagen, vil otte ud af hundrede udvikle afhængighed.

Der er særlig risiko for at udvikle afhængighed, hvis du har problemer med at kontrollere dit alkoholforbrug, eller hvis én eller flere i din familie har alkoholproblemer eller psykiske problemer.

Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser er derfor en meget grov tommelfingerregel, der angiver det absolut højeste ugentlige forbrug af alkohol. Er du i risiko for at udvikle afhængighed eller skader som følge af alkohol, bør du drikke betydeligt mere mådeholdent. Og drik ikke mere end fem genstande på én gang.

Drik så lidt som muligt eller slet ikke hvis du:

- › er under 18 år
- › er gravid
- › ammer
- › har en sygdom der forværres ved alkohol
- › får medicin der ikke må blandes med alkohol
- › har vanskeligt ved at stoppe igen, når du drikker alkohol

En af de vigtigste negative konsekvenser ved alkohol er de problemer, det skaber i forhold til de nære sociale relationer.

Du kan derfor have et alkoholproblem, hvis:

- › du har svært ved at drage omsorg for andre mennesker, fordi du har drukket alkohol
- › alkohol begrænser dit overskud og evner til at klare opgaver i familien eller på arbejde
- › har vanskeligt ved at stoppe igen, efter du har drukket to-tre genstande



### 0,2 promille

Øjets evne til hurtigt at fokusere og omstille sig fra lys til mørke forringes.

### 0,5 promille

Evnen til på en gang at opfatte situationer og samtidig udføre præcise bevægelser begynder at forringes. Synsvinklen indsnævres.

### 0,8 promille

Nedsat koordinationssevne og øget reaktionstid.

### 1,0 promille

Opmærksomheden og koncentrationsevnen er svækket, begyndende træthedssymptomer og nedsat balance- og bevægelsessevne.

### 1,5 promille

Udtalt forringet bevægelsessevne og talebesvær. Centralnervesystemet har fået nok – og maven sikkert også.

### 2,0 promille

Udtalte forgiftningssymptomer. Selvkontrollen er helt væk.

### 3,0 promille

Manglende kontrol med fx urinblæren, evt. bevidstløshed.

### 4,0 promille

Bevidstløs. Livsfare.



### Fra ædru til bevidstløs

På modsatte side kan du se, hvordan alkohol påvirker kroppen promille for promille. Mennesker, der dagligt er vant til at drikke meget, reagerer dog anderledes på alkohol. De kan tilsyneladende fungere normalt, selv ved høje promiller. Men det er kun tilsyneladende.

### Det er procenterne, der gi'r promillerne

Promille betyder "per 1.000". Når man taler om promiller, betyder det antal gram ren alkohol per liter blod, selvom alkoholen er fordelt i al kropsvæsken. Den nøjagtige promille findes gennem en blodprøve.

### Alkohol påvirker mænd og kvinder forskelligt

Mænd og kvinder påvirkes forskelligt, når de drikker alkohol. Som tommelfingerregel giver en genstand disse promiller:

Din vægt	Kvinde	Mand
50 kg	0,44‰	0,35‰
60 kg	0,36‰	0,29‰
70 kg	0,31‰	0,25‰
80 kg	0,27‰	0,22‰
90 kg	0,24‰	0,20‰
100 kg	0,22‰	0,18‰

### Sådan regner du promillen ud:

$$\text{Kvinder: } \frac{12 \times \text{antal genstande}}{0,55 \times \text{vægt i kg}} = \text{promille}$$

$$\text{Mænd: } \frac{12 \times \text{antal genstande}}{0,68 \times \text{vægt i kg}} = \text{promille}$$

### Den lille forskel har stor betydning

Kvinder kan ikke tåle at drikke så meget som mænd. Selv når en kvinde vejer præcis det samme som en mand, får kvinden en højere promille af den samme mængde alkohol. Det skyldes, at mænd indeholder mere væske end kvinder – i gennemsnit 68% mod 55% hos kvinder. Kvinder er desuden som regel længere tid om at forbrænde en genstand, fordi de vejer mindre end mænd.

Drikker en kvinde på 60 kg og en mand på 100 kg lige meget, vil kvinden få en promille, der er dobbelt så stor som mandens.

### Alkohol sætter leveren på arbejde

Alkohol forbrændes først og fremmest i leveren ved hjælp af enzymer. Medfødte forskelle, sygdom og medicin kan betyde, at alkoholen forbrændes hurtigere eller langsommere. Det er en myte at forbrændingen øges ved at drikke kaffe, danse, tage brusebad eller gå en tur i den friske luft. I praksis afhænger den hastighed, som alkohol forbrændes med normalt kun af én ting: Din vægt.

Som tommelfingerregel kan du regne med, at voksne raske personer forbrænder 1 - 1 1/2 gram alkohol pr. 10 kg legemsvægt i timen. En person på 60 kg forbrænder altså 6-9 gram alkohol i timen eller 1 genstand (12 gram ren alkohol) på mellem 1 time og 20 minutter og 2 timer.




## Så lang tid er du om at forbrænde en genstand:

50 kg	Fra	1 time og 36 minutter	til	2 timer 24 minutter
60 kg	Fra	1 time og 20 minutter	til	2 timer
70 kg	Fra	1 time og 9 minutter	til	1 time 43 minutter
80 kg	Fra	1 time	til	1 time 30 minutter
90 kg	Fra	53 minutter	til	1 time 20 minutter
100 kg	Fra	48 minutter	til	1 time 12 minutter

### Hvornår er jeg ædru?

Ved du hvor mange genstande du har drukket, kan du også beregne, hvornår du er nogenlunde ædru. Men ikke hvornår reaktionerne atter er normale. Efter en høj promille tager det ekstra tid at få sine normale færdigheder tilbage.

Alkohol forbrændes med en konstant hastighed i leveren. Kaffe, dans, motion eller frisk luft hjælper ikke.



## Mange børn begynder at drikke alkohol tidligt

Børn har travlt med at blive voksne. Hver tredje danske 11-13-årige har drukket mindst én genstand. Og hver tiende 11-13-årige har prøvet at være fuld. Det er alt for tidligt. Og det er ikke kun børn med vanskeligheder, men også ganske almindelige børn.

### – og mange unge drikker ofte og meget

Unge holder sig heller ikke tilbage. Det er normen, og ikke undtagelsen, at både unge drenge og piger har drukket alkohol inden for den seneste uge. Og mange unge bliver involveret i vold, slagsmål, kriminalitet og ubeskyttet sex, efter de har drukket alkohol.

Læs de 9 bud om børn, unge og alkohol på [www.uge40.dk](http://www.uge40.dk)

### Børn og unges alkoholforbrug – også forældrenes ansvar

Forældre har stor indflydelse på, hvor tidligt og hvor meget deres børn kommer til at drikke. Derfor er det vigtigt, at man som forælder markerer nogle klare normer og grænser. Men også at man yder omsorg og støtte til sit barn, og at man fastholder en god og tillidsfuld dialog.

### Markér at alkohol ikke er noget for børn

Det er vigtigt at fastholde, at børn og alkohol ikke hører sammen. Og her bakker lovgivningen forældrene op. Det er forbudt at sælge alkohol til børn under 16 år.

### Vær opmærksom på egne alkoholvaner

Børn lærer af, hvad forældre siger – men også af hvad de gør. Har du et fornuftigt forhold til alkohol, er der en større sandsynlighed for, at dit barn også får det.

### Lad være med at tilbyde dit barn alkohol

Mange forældre mener, at deres børn hellere må "lære at drikke" alkohol hjemme end sammen med deres venner. Det kan lyde fornuftigt. Men vær opmærksom på, at når du tilbyder dit barn alkohol, signalerer du, at det er ok at drikke.

### Lær børn at omgås alkohol med måde

Er dit barn begyndt at drikke alkohol, så forklar det, at små mængder alkohol kan gøre en afslappet og opstemt, mens store mængder virker bedøvende. Det kan få en til at sige eller gøre ting, man fortryder bagefter.

# Fakta om helbredet

## Sådan skader alkohol

Alkohol virker som et giftstof på de fleste af kroppens organer. Hvor meget organerne skades hænger sammen med, hvor meget du drikker og hvor længe, du har gjort det. Det er forskelligt, hvor meget mennesker kan tåle at drikke. Nogle mennesker kan faktisk få organskader, uden at nogen vil mene, at den pågældende har haft alkoholproblemer. Men risikoen for organskader er lille, hvis du ikke drikker mere end fem genstande på én gang og ikke overskrider Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser:

**Maks. 14 genstande om ugen for kvinder**

**Maks. 21 genstande om ugen for mænd**

**– og ikke mere end fem genstande på én gang**

Bortset fra alvorlige skader opstået ved ulykker og uheld, vil de fleste helbredsskader som følge af et kortere overforbrug som regel kunne helbredes ved at stoppe. Ved varige skader vil helbredet som hovedregel kunne forbedres betydeligt, hvis du stopper med at drikke.

## Hyppige fysiske skader

- › leverskader
- › blødning fra åreknuder på spiserøret
- › nervebetændelse
- › bugspytkirtelbetændelse
- › hjernesvind
- › hjertelidelser
- › muskelsvind
- › mavesår
- › hudforandringer
- › kræft i mund, hals og spiserør
- › forhøjet blodtryk
- › manglende seksualevne

## Helbred og velvære

Overdrevent alkoholforbrug skader ikke alene helbredet. Det går også ud over evnen til at fungere i hverdagen, fx ved:

- › uoplagthed
- › manglende energi
- › træthed
- › tømmermænd
- › abstinenser
- › mavebesvær
- › nedsat seksuallyst
- › dårlig søvn



### Alkohol og leveren

Som andre organer kan også leveren skades af alkohol. Ved længere tids overforbrug aflejres der fedt i leveren. Ophører alkoholindtagelsen i tide bliver leveren normal. Hvis ikke er der en meget stor risiko for at få skrumpeliver og leverkræft. Skrumpeliver kan ikke helbredes, men udviklingen kan bremses, hvis du stopper med at drikke.

### Alkohol og hjertet

Risikoen for hjerte-karsygdomme er mindre, hvis du har et moderat alkoholforbrug. Med moderat alkoholforbrug menes maks. én genstand om dagen. Den gunstige effekt skyldes formentlig en mindre tilbøjelighed til at få åreforkalkning. Den gunstige effekt ses dog kun blandt mænd over 40 år og kvinder over 65 år. Risikoen for at få en hjertesygdom øges, hvis du drikker over genstandsgrænserne.

### Alkohol og hjernen

Når du drikker, bedøves hjernens hæmmende funktioner først, snakkelysten stiger, og du får ganske diskrete problemer med at koordinere dine bevægelser. Som mængden øges bliver alkoholens bedøvende effekt mere udtalt.

### Alkohol kan skade hjernen på to måder – direkte og indirekte

*Direkte hjerneskader* forekommer typisk hvis du gennem længere tid drikker for meget. Et stort forbrug over lang tid øger risikoen for kroniske hjerneskader som demens. Hvordan demens præcis udvikles, og hvilke andre faktorer som også har indflydelse, er fortsat uklart. Hjernen kan desuden tage skade ved gentagne forgiftninger, krampeanfald, E-vitaminmangel og delirium tremens. Selvom du allerede er blevet syg, kan det nytte at stoppe drikkeriet. Hjernens funktioner vil som regel forbedres i løbet af det første halve år.

*Indirekte hjerneskader* skyldes som oftest fald, ulykker eller trafikuheld i forbindelse med alkohol.

Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser gælder kun for voksne, mens unge anbefales yderligere mådehold. For både voksne og unge gælder det, at de ikke skal drikke mere end fem genstande på én gang. Børn under 16 år skal slet ikke drikke alkohol.

### Alkohol og alder

Unge og voksne drikker forskelligt. Unge drikker for stemningens og selve rusens skyld. De drikker typisk i weekenden. De drikker ofte meget alkohol på én gang med stor risiko for sociale problemer og skader. Mange unge kommer ud for vold, kriminalitet eller ubeskyttet sex, når de har drukket alkohol. Voksne drikker generelt mindre alkohol ved en lejlighed, men til gengæld drikker de ved flere lejligheder, og gerne når der skal slappes af med “hygge” og “god mad”. Dette drikkemønster indebærer en risiko for et snigende overforbrug.

### Når alkohol påvirker forholdet til andre mennesker

Mange mennesker drikker for meget uden at vise tydelige tegn på storforbrug eller egentligt misbrug. De fungerer tilsyneladende godt nok på arbejdspladsen, i familien og sammen med vennerne. Men gås der tættere på, viser det sig, at alkoholforbruget alligevel er blevet et problem. Både for den der drikker – og for partneren, børnene og vennerne.

### De NI faresignaler

De første tegn på et stort forbrug af alkohol kan være søvnløshed, rastløshed, nedtrykthed og angst. Men et alkoholforbrug kan også være ved at tage overhånd, hvis du

- › tit søger en undskyldning for at drikke alkohol
- › forgæves har prøvet at holde op med at drikke; fx i en uges tid
- › oplever at nogen siger, at du drikker for meget
- › forsøger at skjule, at du tager en øl eller et glas vin
- › har svigtet aftaler med børn, fordi du har drukket
- › har haft sygedage på grund af tømmermænd
- › synes du skal drikke stadig mere for at blive påvirket
- › bliver fuld til fester, selv om du ikke ville drikke alkohol
- › drikker så meget, at du har svært ved at huske, hvad der skete

Test dit alkoholforbrug på [www.uge40.dk](http://www.uge40.dk)



### **Et foster får samme promille som sin mor**

Drikker en gravid, overføres alkoholen med blodet til fosteret, så det får samme promille som sin mor. Når du er gravid, er det bedst helt at undgå alkohol. Hvis du drikker alkohol bør du ikke drikke mere end højst én genstand inden for samme døgn – og ikke hver dag.

Også ved amning overføres lidt alkohol til barnet. Drikker du alkohol, mens du ammer, bør du derfor kun drikke meget moderat.

**Når du er gravid er det bedst helt at undgå alkohol. Drikker du alkohol, bør du ikke drikke mere end én genstand i døgnet og ikke hver dag.**

### **Medicin og alkohol kan være en farlig cocktail**

Der er god grund til at spørge din læge til råds, hvis du agter at drikke alkohol, mens du tager medicin. Det kan give utilsigtede bivirkninger og være direkte farligt at blande medicin, der virker beroligende eller smertestillende, med alkohol. Vær især forsigtig, hvis medicinen er mærket med en advarselstrekant.

**Det er ikke alene promillens størrelse, der afgør, hvor påvirket du bliver. Fx kan manglende søvn, stress og medicin øge og forlænge alkoholens bedøvende virkning.**

## Gode råd til dig, der gerne vil drikke mindre

Der er meget at vinde ved at have gode alkoholvaner. Du kan klare mere – både hjemme og på arbejde – og du er mindre udsat for ulykker og sygdom. Derfor disse råd:

- › maks. 14 genstande om ugen for kvinder og maks. 21 for mænd
- › drik ikke mere end fem genstande ved en lejlighed
- › undgå alkohol mens du er gravid, tager medicin eller hvis du er i risiko for at udvikle afhængighed
- › drik ikke af vane eller kedsomhed
- › drik vand til at slukke tørsten
- › sæt altid alkoholfrie drikkevarer på bordet, fx vand til vin
- › drik ikke hurtigt eller på tom mave. Det giver en mere pludselig og uberegnelig rus
- › drik ikke alkohol, hvis du skal køre, dyrke sport, sejle, arbejde eller tænde fyrværkeri
- › planlæg hjemturen før det første glas

## Gode råd til dig, der er tæt på en, der drikker for meget

Godt halvdelen af alle danskere ved, at de er tæt på et menneske, der drikker for meget. Men kun hver anden af dem har forsøgt at tale med den der drikker. Andres alkoholforbrug er ikke noget, vi gerne sætter ord på. Alkohol er jo en privatsag, siger mange.

Men alkohol holder helt sikkert op med at være en privatsag, hvis du føler, at en andens alkoholforbrug går ud over dig. Der er meget at vinde for alle parter, hvis du tager bladet fra munden.

### Derfor disse råd:

- › tag udgangspunkt i din egen situation
- › tag emnet op i en rolig situation
- › vær ærlig over for dig selv – og dine fortrolige venner
- › vær ikke bange for at søge råd og hjælp – hellere tidligt end sent

# Her kan du få hjælp

Her kan du få hjælp til at sætte forbruget ned – eller gode råd om, hvad du kan gøre som pårørende til en, der drikker for meget:

- › Alko-linjen, der har åbent alle dage fra kl. 9-15 og fra 18-24 på telefon 80 33 06 10 eller på [www.hope.dk](http://www.hope.dk)
- › Din læge
- › Alkoholambulatorier, Alkoholrådgivninger og Alkoholenheder. Telefonnumre og adresser finder du i telefonbogen, ved at ringe til amtet eller kommunen
- › Andre telefonrådgivninger. Numrene til fx Forældretelefonen, Børnetelefonen, DCAA og Anonyme Alkoholikers Servicetelefon finder du i telefonbogen

Læs mere om alkohol på:

[www.uge40.dk](http://www.uge40.dk) og [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Her kan du også teste dit alkoholforbrug