

---

# ALKOHOLEN I OLIKA SKEDEN AV LIVET

---



ALKOHOL ÄR EN DROG .....	4
FYLLA OCH BAKSMÄLLA .....	6
RISKGRÄNSER FÖR ALKOHOLKONSUMTION .....	8
ALKOHOL OCH HJÄRNAN .....	9
RISKKONSUMTION, SKADLIG KONSUMTION OCH BEROENDE .....	10
GRAVIDITET OCH ALKOHOL .....	12
UNGDOMAR OCH ALKOHOL – VARFÖR SKA UNGA INTE DRICKA ALKOHOL? .....	14
ALKOHOL OCH DAGLIGT VÄLBEFINNANDE .....	16
ALKOHOL OCH MOTION .....	18
ALKOHOL PÅVERKAR KÖRFÖRMÅGAN .....	19
ALKOHOL OCH SJUKDOMAR .....	20
ALKOHOL OCH LÄKEMEDEL .....	24
ÖVERKÄNSLIGHET MOT ALKOHOL .....	26
ALKOHOL SÄTTER SIG KRING MIDJAN .....	28
ÄLDRE OCH ALKOHOL .....	30

## INLEDNING

Alkohol ska drickas måttligt, helst med god mat och i trevligt sällskap. Vin, sprit, öl... alla alkoholhaltiga drycker innehåller etylalkohol eller etanol. Dricker du för mycket är det farligt för hälsan. För hög konsumtion av alkohol kan leda till en mängd olika hälsorelaterade och sociala problem.

I den här broschyren har vi samlat allt som kan vara bra att veta om alkoholens bak-sidor. Vi koncentrerar oss på fakta om de effekter som alkohol har på kroppen.

Om du vill veta mer om hur alkohol påverkar den närmaste omgivningen och samhället i stort kan du gå in på vår webbplats [www.alko.fi](http://www.alko.fi). Effekter av tillsatser och främmande ämnen på kroppen tas upp i broschyren *"Tillsatser och främmande ämnen i alkohol samt eventuell överkänslighet för dem"*. De två broschyrerna kompletterar varandra.

Dessa och andra publikationer finns att hämta gratis i Alkos butiker. De kan också beställas på vår webbplats eller genom vår kundservice, telefon 020 711 711.



# ALKOHOL ÄR EN DROG

Alkohol är en drog och ett berusningsmedel som försvagar hjärnans funktion. En liten mängd alkohol får nervositet och vissa hämningar att släppa. Men när promillehalten i blodet ökar nedsätts den fysiska och psykiska prestationsförmågan.

Varje gång man dricker sig full höjer man sin toleransnivå och då är det lätt att dricka mer nästa gång. Regelbundet drickande får till följd att man utvecklar alkoholberoende, blir alkoholiserad. Beroendet kan vara både fysiskt och psykiskt.

Alkohol har flera negativa effekter på hälsan. Ju mer man dricker, desto större är risken att man råkar ut för alkoholrelaterade sjukdomar. Skadeverkningarna är i regel också sociala och ekonomiska. Ofta är det inte bara personen själv som drabbas. Det får också konsekvenser för människor runt omkring och för det övriga samhället.

Dricker man för det mesta måttliga eller små mängder alkohol är risken för skador liten. Undersökningar visar att alkohol-skador är sällsynta så länge en man dricker högst tre standardglas och en kvinna högst ett och ett halvt glas per dag. Men det är viktigt att komma ihåg att människor har olika medfödda förutsättningar. Därför är det svårt att dra upp gränserna för vad som är en riskfri konsumtion.

## Hur alkohol tas upp av kroppen

När man dricker en alkoholhaltig dryck går alkoholen direkt ut i blodet. Den transporteras sedan runt med blodet till kroppens olika organ och fördelar sig i kroppsvätskan.

Drycker som har en högre halt av alkohol tas snabbare upp av kroppen. Om

man dricker alkohol i samband med måltid tas den upp i långsammare takt än om man konsumerar alkohol på fastande mage. Konsumtionstid, vikt och kön är andra faktorer som påverkar koncentrationen av alkohol i blodet.



## Hur alkohol förbränns

Alkoholen förbränns främst i levern. Levern bryter ned alkoholen med konstant hastighet. Under en timme elimineras 1,3 milliliter eller ett gram alkohol i genomsnitt per tio kilo kroppsvikt. En person som väger 70 kg gör alltså av med cirka 9 milliliter eller 7 gram på en timme. Om en person på 70 kg har druckit en flaska mellanöl på 0,33 cl eller ett glas vin på 12 cl eller en snaps eller drink på 4 cl tar det omkring två timmar innan alkoholen har förbränts helt och hållet.

Man kan inte påskynda nedbrytningen av alkohol. Alkohol lämnar inte kroppen fortare om man badar bastu eller dricker svart kaffe.

Förbränningshastigheten kan variera lite för olika personer som har druckit lika mycket. Varje individ har sin egen förbränningstakt.

## Vad är ett standardglas?

Följande mängder är exempel på standardglas:

- en flaska mellanöl på 33 cl
- ett glas svagvin på 12 cl
- en snaps eller en drink på 4 cl.

## Genomsnittstiden för alkohol-förbränning hos en normalstor person på 70 kg

Dryck	Antal timmar
<b>Brännvin och annan sprit</b>	
1 standardglas (4 cl)	2
1/2 flaska brännvin/sprit (25 cl)	12
1 flaska brännvin/sprit (50 cl)	24
<b>Vin (ej starkvin)</b>	
1 standardglas (12 cl)	2
1/2 flaska (37 cl)	6
1 flaska (75 cl)	12
<b>Mellanöl</b>	
1 flaska (33 cl)	2
3 flaskor (99 cl)	6
6 flaskor (198 cl)	12

## Exempel på konsumtionsmängder

- ett glas mellanöl eller cider på 0,5 liter = 1,5 standardglas
- ett glas A-öl eller stark cider på 0,5 liter = 2 standardglas
- en flaska 12-procentigt vin på 0,75 liter = 6 standardglas
- en flaska brännvin/sprit på 0,5 liter = 12 standardglas

# FYLLA OCH BAKSMÄLLA

Orsaken till att man blir berusad är att alkoholen bedövar hjärncellerna. Redan en liten mängd alkohol stör samverkan mellan sinnena, försämrar muskelkoordinationen och sänker prestationsförmågan.

Om alkoholhalten i blodet är 0,5 promille börjar prestations- och reaktionsförmågan försämrans. Alkohol gör att hjärnan inte klarar av att hålla reda på lika mycket som normalt.

Det centrala nervsystemet bedövas vid en promilles alkoholhalt i blodet. Otypliga rörelser och sluddrigt tal är några av effekterna. Om halten i blodet uppgår till två promille eller mer kan alkoholen fungera som sömmedel. Man känner ingen värk och graden av medvetande minskar.

Med tre promille i blodet tappar man medvetandet. Om promillehalten i blodet stiger ytterligare finns det stor risk för dödlig alkoholförgiftning. Man kan också dö genom att kvävas av egna kräkningar.

## Vissa människor tål mindre alkohol än andra

En person med låg kroppsvikt blir betydligt mer berusad av samma mängd alkohol som en person som väger mera. En mindre kropp innehåller mindre vätska som alkohol kan spädas ut i.

Om ett spädbarn på fyra fem kilo fick i sig en knapp flaska mellanöl skulle alkoholkoncentrationen bli dödligt hög. Ett barn som väger 20 kilo skulle få en alkoholhalt på 0,8 promille i blodet. Samma mängd öl skulle resultera i en promillehalt på 0,2 hos en vuxen på 70 kilo. Om samma

person snabbt konsumerade en hel flaska rött vin skulle alkoholhalten i blodet uppgå till cirka 1,5 promille. Om en ung person med späd kroppsbyggnad drack lika mycket skulle alkoholkoncentrationen bli tre promille. Det skulle leda till medvetslöshet och livshotande tillstånd.

Kvinnor får en högre koncentration av alkohol i blodet därför att bara 66 procent av kroppsvikten hos dem består av vatten, medan motsvarande siffra för män är 75 procent.

Personer som är födda med en ovanligt hög toleransnivå eller som har druckit så mycket att



den har höjts tål mer alkohol. Varje gång man dricker sig full höjer man sin toleransnivå för alkohol. Trötthet, alkohol på fastande mage, dålig hälsa, stress och vissa läkemedel sänker toleransnivån. Man kan komma in i en ond cirkel – långvarig hög alkoholkonsumtion försämrar hälsan och minskar toleransnivån.

Om man dricker alkohol så ska man räkna med att bli berusad. Det finns inga kända sätt att motverka alkoholens berusande effekt.

## Man kan välja hur full man vill bli

Flera faktorer påverkar koncentrationen av alkohol i blodet, bland annat hur stark drycken är, under hur lång tid man dricker, om och hur mycket man har ätit strax före eller om man äter samtidigt som man dricker.

För att inte bli för full kan man till exempel:

- späda ut alkoholen
- dricka långsamt
- dricka tillsammans med mat.

## Baksmälla

Baksmälla eller "dagen efter" är ett tecken på att man har druckit för mycket kvällen

innan. Ju mer man har konsumerat desto sämre mår man. Det stämmer inte att typen av alkoholdryck kan påverka graden av baksmälla. Konsumtionsmängden är helt avgörande. Nattvak och rökning förvärrar baksmällan.

Symptomen vid en baksmälla påminner om abstinensbesvär. De kan yttra sig i allt från lindrig trötthet och huvudvärk till illamående och kräkningar eller nedstämdhet och ångest. Skakningar, svettningar, muskelsvaghet, blekhet, en kraftig törst och en allmän känsla av obehag är typiska dagen efter-symptom.

Det finns inga botemedel mot baksmälla. Den går över så småningom. Hur lång tid det tar beror på hur kraftig baksmälla man har. Huvudvärkstabletter kan ge lindring, men i stället irritera magen och orsaka kräkningar.

Återställare botar inte baksmälla. Symptomen minskar tillfälligt, men samtidigt tar det ännu längre tid för kroppen att göra sig av med alkoholen. Man skjuter bara upp obehagen. Det kan bli en ond cirkel och ökar dessutom risken för beroende i framtiden.

Bästa sättet att slippa baksmälla är att dricka måttligt.

## MÄNGDER OCH PROMILLENIVÅER

Vi tänker oss en man på 70 kilo som sveper i sig en viss mängd alkohol. En flaska öl = 33 cl, en flaska vin = 75 cl, en flaska sprit = 50 cl.

Konsumerad mängd	Mängd ren alkohol (ml)	Mängd alkohol i blodet
1 flaska mellanöl (33 cl)/1 standardglas (12 cl) svagvin/1 standardglas (4 cl) sprit	ca 18	0,25 ‰
2 flaskor mellanöl / 2 standardglas svagvin / 2 standardglas sprit	ca 36	0,5 ‰
4 flaskor mellanöl / 4 standardglas svagvin / 4 standardglas sprit	ca 72	1,0 ‰
6 flaskor mellanöl / 1 flaska svagvin / ½ flaska sprit	ca 108	1,5 ‰
12 flaskor mellanöl / 2 flaskor svagvin / en flaska sprit	ca 216	3,0 ‰

# RISKGRÄNSER FÖR ALKOHOLKONSUMTION

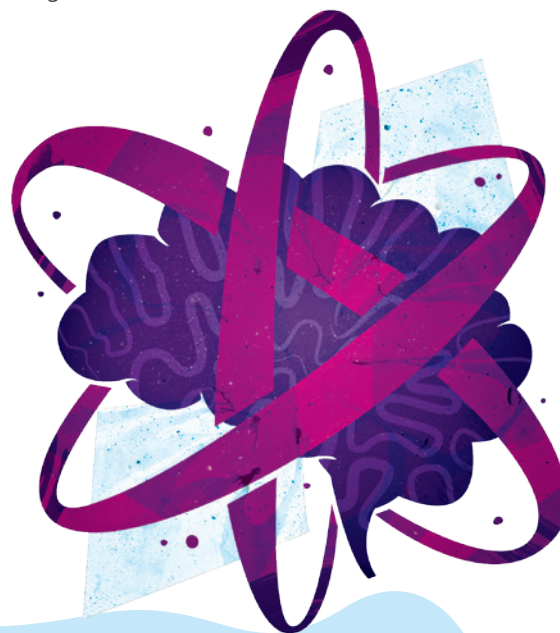
Personer som dricker mer alkohol än vad som rekommenderas betraktas som riskkonsumenter. Riskgränsen för en man med normal längd och vikt går vanligtvis vid 24 standardglas alkohol i veckan. För kvinnor ligger den på 16 standardglas per vecka. Det betyder cirka fyra glas vin eller motsvarande för män och två glas för kvinnor per dag.

Om en person överskrider riskgränsen gång på gång kan alkoholvanorna ge fysiska eller psykiska symptom och risken för beroende ökar.

## Ingen konsumtion är garanterat riskfri

Det är omöjligt att säga hur mycket man kan dricka utan risk – det finns ingen helt "riskfri" alkoholkonsumtion. Ungdomar, äldre personer och personer med sjukdomar tål alkohol sämre. Redan små mängder alkohol kan skada fostret. Därför är det bäst att avstå helt från alkohol under graviditet.

Riskgränserna för alkoholintag under en vecka är 24 standardglas, men det betyder inte att man kan dricka hela mängden under en enda dag! De rekommenderade gränserna för konsumtion av alkohol vid ett och samma tillfälle är sju standardglas för män och fem för kvinnor.



## Riskgränser

Om man dricker minst följande mängder löper man risk att utveckla ett missbruk:

Standardglas	Män	Kvinnor
per tillfälle	7	5
ELLER		
varje dag	4	2
ELLER		
per vecka	24	16

# ALKOHOL OCH HJÄRNAN

Hjärnan är det organ som påverkas mest när man dricker alkohol. Hjärnan styr alkoholkonsumtionen. Det är hjärnan som reagerar på alkohol med berusning och det är alkoholens effekter på hjärnan som kan framkalla beroende.

Många forskare anser att missbruk av alkohol och alkoholberoende är en sjukdom i hjärnan. Hjärnan förlorar sin förmåga att reglera konsumtionen av alkohol. Ett okontrollerat alkoholbruk kan leda till skador på hjärnan och andra organ därför att alkoholen verkar som ett gift när den intas i mycket stora mängder.

## Alkohol bedövar hjärncellerna

Orsaken till att man blir berusad är att alkoholen bedövar hjärncellerna. Ju högre alkoholhalt i blodet, desto mer bedövas hjärnan. Berusning försvagar hjärnverksamheten på flera olika sätt. Det påverkar både psyket och kroppen. Till exempel samordningen av rörelser försämras.

Prestationsförmågan är märkbart nedsatt redan med 0,5 promille alkohol i blodet. Det blir svårare att klara uppgifter som kräver stor uppmärksamhet. Om alkoholhalten i blodet går över en promille blir rörelserna ostadiga. Vid en alkoholkoncentration på två promille i blodet skadas medvetandet. Tre promille får de flesta att tippa av. En alkoholhalt på fyra promille kan leda till alkoholförgiftning och död.

## Hjärnan vänjer sig vid alkohol

Kroppen vänjer sig vid ett långvarigt och regelbundet intag av alkohol och man blir mindre känslig för alkoholens berusnings-

effekt. Det är framför allt hjärnan som gradvis vänjer sig vid alkohol. Därmed höjs toleransnivån. Högre toleransnivå ökar leverns förmåga att förbränna alkohol. Personer med hög toleransnivå kan förefalla spiknyktra och fortsätta att sköta sitt arbete trots att de druckit stora mängder alkohol. En person som konsumerat lika mycket men inte är van vid alkohol klarar inte av det.

## Alkoholberoende – en sjukdom som sitter i hjärnan

Om man konsumerar alkohol ofta och regelbundet kan man bli beroende och alkoholiseras. Alkoholberoende är en sjukdom som sitter i hjärnan.

Man dricker främst alkohol för dess positiva effekter, som kan vara både medvetna och omedvetna. Alkohol gör att man blir glad och pigg. Dessa effekter spelar en viktig roll då alkoholberoendet utvecklas. Man dricker mer för att få en starkare upplevelse av välbehag. Till slut blir drickandet okontrollerat och tvångsmässigt.

När man blir beroende av alkohol försämras livskvaliteten på alla områden. Alkoholen börjar styra hela livet.

# RISKKONSUMTION, SKADLIG KONSUMTION OCH BEROENDE

Man brukar tala om tre grader av alkoholmissbruksproblem – riskkonsumtion, skadlig konsumtion och beroende.

När drickandet ger negativa konsekvenser men man ändå inte kan låta bli att dricka så handlar det om riskbruk eller missbruk av alkohol.

För att identifiera alkoholproblem brukar man dela in problemtyngden i tre kategorier – riskkonsumtion, skadlig konsumtion och beroende. Det finns inte några skarpa gränser mellan dessa kategorier, men det gör det lättare att bedöma graden av problemdrickande.

## Riskkonsumenter dricker för mycket

Om man ligger över riskgränsen för alkohol innebär det en hög risk för framtida skador. Riskbruk betyder att man har en för hög konsumtion, men inte är beroende. Riskkonsumenter kan minska sin konsumtion eller ändra sina alkoholvanor.



Riskbruk handlar inte om sjukligt beroende, men riskkonsumenter har en ökad risk att bli beroende, råka ut för alkoholrelaterade sjukdomar och få sociala problem.

Riskbrukare kan ha svårt att minska sin konsumtion eller avstå helt från alkohol. De som befinner sig i riskzonen ska komma fram till ett eget beslut, men behöver stöd i beslutet att lägga om sin livsstil. Familj och närstående men också personalen inom företagshälsovården kan hjälpa och stötta.

## Riskbruk blir missbruk

Fortsatt riskdrickande kan leda till fysiska och psykiska problem och skador. Det går att upptäcka tecken på skadligt alkoholbruk.

Ju långvarigare och intensivare drickande, desto högre risk för skador. Skadligt alkoholbruk innebär att man dricker så mycket att man far illa av det, men fortsätter att dricka ändå.

Skadlig konsumtion är inte en sjukdom i egentlig mening. Man anser att personer som dricker alkohol på ett skadligt sätt kan

ändra sitt konsumtionsmönster på egen hand om de faktiskt vill det och får stöd av yrkesfolk och/eller familj och närstående.

## En alkoholberoende person måste få hjälp att sluta

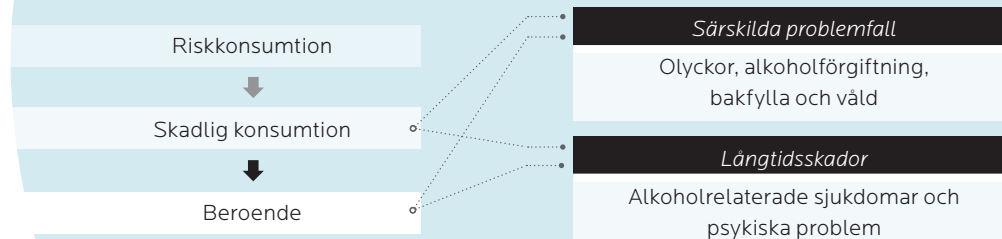
Symptom och tecken på alkoholberoende varierar från person till person. Det är svårt att ge en beskrivning som täcker in alla.

Beroende handlar inte bara om att någon dricker för mycket. Det är ett fysiskt beroende som visar sig i form av abstinenssymptom, fast det är inte hela bilden. Först och främst handlar det om att vara psykiskt beroende. Man har ett tvångsmässigt behov av att dricka också efter att abstinensbesvären har avtagit.

En person med alkoholberoende klarar inte att kontrollera sitt drickande trots allvarliga försök. Alkoholen spelar en alltför stor roll i personens liv och drickandet fortsätter trots att det medför fysiska och psykiska men. Beroende är en sjukdom som bör behandlas.

Riskkonsumtion	Skadlig konsumtion	Beroende
Riskbruk handlar om en konsumtion som ännu inte har utvecklats till missbruk eller beroende, men som riskerar att göra det om den fortsätter.	Skadligt bruk av alkohol är en alkoholkonsumtion som har medfört psykisk eller kroppslig skada utan att det föreligger ett beroende.	Beroende är ett syndrom som bland annat uppfyller följande kriterier: ett tvångsmässigt och okontrollerat drickande, fysiska abstinenssymptom, ökad tolerans och fortsatt användning trots skadliga effekter.

## Problemdrickande



En person kan ha en riskfylld alkoholkonsumtion utan att det får större konsekvenser och utan att vara beroende. Skadligt alkoholbruk och alkoholberoende orsakar skador på den fysiska och psykiska hälsan.

# GRAVIDITET OCH ALKOHOL

*Det finns inte någon garanterat ofarlig mängd alkohol för blivande mammor. Därför är den allmänna rekommendationen att avstå helt från alkohol under graviditeten.*

Det blir allt vanligare att båda föräldrarna låter bli att dricka alkohol helt eller drar ned på alkoholkonsumtionen när ett barn är på väg. Man vill redan på fosterstadiet ge barnet bästa möjliga förutsättningar att utvecklas till en frisk och sund individ.

Man bör helst sluta med alkohol redan när en graviditet planeras. Observera att alkohol kan skada fostret redan innan kvinnan vet att hon väntar barn.

Ju mer och oftare en gravid kvinna dricker alkohol, desto mer ökar risken för skador på fostret. Ännu farligare är det om hon dricker så att hon blir berusad eller full – även om det bara skulle hända en gång.

## Sluta eller minska – då kan det blivande barnet utvecklas normalt

De flesta kvinnor tycker det är självklart att sluta dricka alkohol när de är gravida. Det är ingenting som de behöver fundera på eller motivera för sig själv eller andra. Nio av tio finländska kvinnor som väntar barn avstår från alkohol helt eller minskar konsumtionen till en eller två standardglas per vecka.

Vissa blivande mammor kan ha problem med att sluta dricka alkohol. De har vant sig vid en hög alkoholförbrukning och då är det svårt för kroppen att anpassa sig till en förändring. När de börjar dricka mindre än förr kan kroppen reagera med illamående i stället för det välbefinnande som alkohol ger.

## Bäst att sluta dricka redan när en graviditet planeras

Redan när en kvinna planerar att bli med barn och senast då hon konstaterats vara gravid bör hon vara uppmärksam på hur mycket alkohol hon konsumerar och fundera över om det eventuellt är för mycket.

Maken/sambon och vännerna har en viktig uppgift i att stötta henne till en helnykter graviditet. Vänner och närstående kan bidra till att barnet föds friskt bara genom att vara extra uppmärksamma i situationer där man dricker alkohol.

Fostret utvecklas i livmodern under hela graviditeten. Det är klokt att avstå från alkohol under hela havandeskapet. Då mår fostret bra och kan utvecklas normalt.

## Vad händer med fostret om den blivande mamman dricker alkohol?

### ALKOHOL ÄR ETT GIFT OCH KAN LEDA TILL FOSTERSKADOR

Moderkakan släpper igenom alkoholen som vandrar genom navelsträngen till fostrets vävnader. Via fostrets urin utsöndras alkohol även i fostervattnet som fostret dricker av. Det betyder att alkoholen vandrar tillbaka från fostervattnet till fostret.

Det tar längre tid för alkohol att försvinna från fostervattnet än från mammas och fostrets blod. Det betyder att fostervattnet då och då kan ha en högre

alkoholhalt än blodet. För att alkoholen ska brytas ned måste den gå tillbaka via moderkakan till mammas blodomlopp och lever.

### ALKOHOL KAN GE UPPHOV TILL FLERA OLIKA FOSTERSKADOR

En hög alkoholkonsumtion är den största enskilda orsaken till utvecklingskador och missbildningar hos foster. Fostrets centrala nervsystem utvecklas under hela graviditeten. Alkohol kan skada fostret i alla stadier av havandeskapet. Skadorna kan vara allt från lindriga till mycket allvarliga.

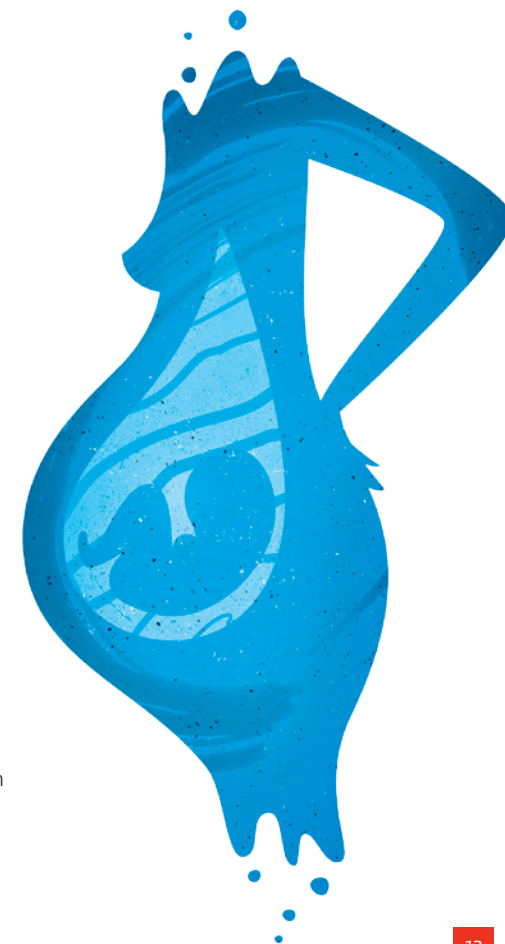
FASD är den övergripande termen för dessa skador. Den står för Fetal Alcohol Spectrum Disorders eller fetalt alkoholsyndrom. Skadorna kan bestå av tillväxthämning, försenad intellektuell utveckling och språkutveckling, funktionella rubbningar i centrala nervsystemet, missbildade organ, utvecklingskador och psykiska symptom. Lindrigare skador är bland annat problem med tal, uppmärksamhet, koncentrationsförmåga och social samvaro. FASD-symtom uppträder ofta först i skolåldern.

### Drick med måtta också efter förlossningen

Alkohol utsöndras även i bröstmjölken. Koncentrationen av alkohol är ungefär den samma i bröstmjölken som i mammas blod.

Vid amning får barnet i sig ungefär fem procent av den alkohol som mamman har druckit. Även om babyn inte blir berusad av en så liten mängd, lyder rekommendationen att mamman ska vänta med att amma i tre fyra timmar efter att ha konsumerat alkohol.

Däremot finns det andra risker med att dricka under den här perioden. Motoriken och omdömet försämras av alkohol och barnet känner intuitivt om mamman är fumlig, ostadig och osäker när hon håller i det. Tänk efter – skulle du själv låta en person som har druckit ta hand ditt barn? En person som sköter, ammar och handskas med ett barn bör vara spiknykter för att kunna vara lyhörd för barnet och tillgodose dess behov på bästa sätt.



# UNGDOMAR OCH ALKOHOL

## – Varför ska tonåringar avstå från alkohol?

Hjärnan hos barn och ungdomar är fortfarande under utveckling och är känsligare för alkoholens effekter. Alkohol kan orsaka psykiskt, fysiskt och socialt beroende. Därför är det bäst att skjuta upp alkoholdebuten så länge som möjligt.

Ungdomar har generellt lägre kroppsvikt än vuxna. Tonåren är en sårbar period i livet när personlighetsutvecklingen är som känsligast. En ung person har inte det omdöme som behövs för att fatta kloka beslut. Det sker stora hormonella förändringar i kroppen och känslorna åker bergochdalbana. Ungdomar har ett starkt behov av att vara socialt accepterade. Det kan leda till en riskabel användning av alkohol.

Alkohol har inga positiva effekter på tonåringars hälsa. En måttlig alkoholkonsumtion har konstaterats ge gynnsamma hälsoeffekter för personer i medelåldern och äldre. Hälsoriskerna med alkohol är allra störst för tonåringar.

### Alkohol ger snabbare blodsockerfall hos tonåringar än hos vuxna

Det finns inga belägg för att ungdomar skulle ha svårare att förbränna alkohol. Däremot händer det att ett plötsligt blodsockerfall hos ett barn eller en tonåring orsakar alkoholförgiftning och leder till medvetslöshet och död, enligt rapporter från akutmottagningar.

Hjärnan är beroende av blodsocker för att få energi och fungera som den ska. Om blodsockernivån sjunker för lågt kan man bli medvetslös, få hjärnskador eller till och

med dö. Det kan inträffa även om alkoholkoncentrationen i blodet inte är särskilt hög.

### Barn och ungdomar är i riskzonen för alkoholförgiftning

Hur mycket alkohol man kan dricka innan man blir påverkad varierar från individ till individ. Om man dricker mycket på kort tid kan man bli alkoholförgiftad.

Barn och ungdomar som alkoholdebuterar och håller i sig för mycket därför att de är ovana vid alkohol befinner sig i riskzonen. En ren alkoholförgiftning kan leda till andnöd, hjärtstopp eller kvävning av egna uppkastningar.

### Berusade ungdomar löper ökad risk för olyckor

Risken att råka ut för olyckor är den största faran för finländska ungdomar som dricker alkohol. I de nordiska länderna dricker man för att bli berusad. Ungdomarna tar efter de vuxna och är dessutom benägna att experimentera med alkohol. På så sätt utsätter de sig för stora risker.

Internationella undersökningar visar att 30 procent av de vanligaste olyckorna och personskadorna med dödlig utgång orsakas av alkohol. Hit hör trafikolyckor, drunkningar, fallolyckor och bränder. Den som till



exempel ger sig ut i trafiken med 0,2 promille i blodet löper en dubbelt så hög risk att råka ut för en dödlig olycka.

Dödsfall genom olyckshändelser är den vanligaste dödsorsaken hos ungdomar. De som dricker lite eller måttligt råkar ut för de flesta skadorna och olyckorna med dödlig utgång. Små barn löper en ökad risk att råka ut för en olycka om föräldrarna intensivt konsumerar alkohol. Till exempel hjärnskador är dubbelt så vanliga hos barn med föräldrar som har problem med alkohol.

### Tidig alkoholdebut påverkar framtida drog- och alkoholvanor

Det har visat sig att tonåringar som alkoholdebuterar tidigt har en stark benägenhet att använda droger och alkohol som vuxna. Om barn i skolåldern får smaka på alkohol

hemma sänker det tröskeln att börja dricka tillsammans med kompisarna.

Forskning visar att en tidig alkoholdebut ökar risken för ett framtida beroende. Ju yngre alkoholdebutant, desto större risk för att bli slav under alkoholen längre fram. Det är främst kompisar och andra faktorer i omgivningen som gör att tonåringar börjar med alkohol och droger.

Bästa sättet att förebygga missbruksproblem senare i livet är att skjuta upp alkoholdebuten med så många år som möjligt.

Man har konstaterat att barn med beteendestörningar som börjat missbruka alkohol eller droger när de är 12 år löper stor risk att begå våldsbrott när de är mellan 15 och 18 år.



# ALKOHOL OCH DAGLIGT VÄLBEFINNANDE

*När vi höjer en skål vid festliga tillfällen kan alkohol vara stimulerande och bra för vår psykiska hälsa. Om man i stället dricker för att dränka sina sorger kan det var vara farligt och illa för psyket.*

## Alkohol påverkar den psykiska hälsan

Alkohol och droger skyddar inte mot psykiska störningar eller sjukdomar, tvärtom. Missbrukare har fler sjukdomar och störningar än andra. Alkohol och andra droger resulterar i fylla och efterföljande abstinenssymtom. Dessutom ger de minnesluckor, sexuella funktionsstörningar och sömnproblem.

Alkoholmissbruk är en vanlig orsak till ökat våldsbeteende. Risken för våld är särskilt överhängande om en person använder flera olika droger i kombination

med alkohol. Alkohol passar dessutom dåligt ihop med lugnande medel och sömnmedel. Alkoholen förstärker effekterna av droger och kan leda till att en persons beteende oväntat förändras.

## Hantera inte stress med alkohol

Alla människor möter motgångar och kriser i livet. Det kan vara jobbigt för psyket. Å andra sidan är de flesta människor bra på att hantera problem och svårigheter utan att den psykiska hälsan påverkas.

Påfrestande händelser eller ständig stress kan leda till ökad konsumtion av

alkohol. Alkohol kan tillfälligt dämpa ångest. Om alkoholen blir en del av vardagen leder det ofta till sociala problem. Nya konflikter kan uppstå och känslan av stress förvärras ytterligare. Stress kan få en person som har försökt kontrollera sitt drickande att återfalla i alkoholberoende.

## Alkohol kan förstärka ångest och oro

Ångest är en normal känsla som brukar gå över av sig själv. Men ibland händer det att ångestkänslan sitter kvar. Eller så går den tillfälligt över men återkommer gång på gång. Alkohol lindrar ångest för stunden och gör att man känner sig mindre rädd och spänd i sällskap. Om ångesten håller i sig är det lätt hänt att man dricker mer alkohol. En fortsatt ökad alkoholkonsumtion kan utlösa panikattacker och förvärra ångesten i synnerhet hos kvinnor.

## Alkohol kan orsaka depression

Nedstämdhet och depression är vanligt i samband med livskriser. En person som är deprimerad kan tappa livslusten och intresset för det som händer runt omkring. Känslor av sorg och olust bildar kärnan i ett depressionstillstånd. Man kan komma ur en depression relativt snabbt, men den har en tendens att återkomma.

Människor har i alla tider sökt tröst i alkoholen. Om man har svårt att komma över en sorg ökar risken att man börjar missbruka alkohol. Men i stället för att göra sinnet lättare kan ett fortsatt dagligt intag av alkohol leda till nedstämdhet och depression.

## Lättare att somna efter alkohol, men sämre sömn

Sömlöshet är ett mycket vanligt problem hos personer som missbrukar alkohol. Stress och ångestkänslor kan göra det svårt att somna. Man vaknar långt före morgonen och kan inte somna om. Om man är deprimerad blir sömnen dessutom splittrad. Man ligger vaken och vrider sig fram och tillbaka. Om man inte kan sova känner man sig inte utvilad nästa dag.

En del människor använder alkohol som sömnmedel. Sömlöshet kan på så sätt bidra till att man börja dricka mer alkohol. En skvätt alkohol före läggdags kan faktiskt göra det lättare att falla i sömn, men större mängder kan leda till att man vaknar mitt i natten och sedan ligger sömlös. Man kan också ha problem att somna efter att ha druckit mycket alkohol. Det beror på att en intensiv REM-sömn lätt övergår i mardrömmar som får en att vakna.

## Sjukdomar bakom alkoholmissbruk

En patient som lider av psykiska störningar kan ha flera sjukdomar samtidigt. Om patienten har affektivt syndrom eller ångestneuros finns alkoholmissbruk ofta med i bilden.

Alkoholens negativa följdverkningar har en tendens att skyla över andra sjukdomssymtom. Det fördröjer identifieringen av andra sjukdomar och försvårar behandlingen. Först när patienten har blivit helt nykter kan man diagnostisera och bota de andra sjukdomarna. Då kan man sätta in adekvat behandling mot till exempel depressionstillstånd eller panikångest.



## ALKOHOL OCH MOTION

Alkohol försämrar prestationsförmågan omedelbart. Även dagen efter är prestationsförmågan nedsatt.

Särskilt skärpa, reaktionstid, balans och styrka påverkas negativt. Redan efter en liten mängd alkohol ökar risken för olyckor och belastningsskador.

Alkohol gör att musklerna tröttnar fortare än normalt medan man idrottar eller motionerar och hjärtat pumpar sämre. Det tar dessutom längre tid att återhämta sig efter ett motionspass, för det går till exempel långsammare för mjölksyran att transporteras bort från musklerna.

### Man ska aldrig träna eller motionera med baksmälla

Sockerhalten i blodet är låg dagen efter. Om man ger sig ut på ett hårt träningspass i det tillståndet kan det leda till utmattning eller i värsta fall medvetslöshet. Alkohol kan orsaka rytmrubbningar i hjärtat även hos

en person som är fullt frisk. Därför är det absolut klokast att undvika alla former av ansträngande motion under baksmälla. En låg blodsockerhalt dämpar även hjärnverksamheten. Man kan göra felbedömningar i idrottsgrenar som kräver maximal uppmärksamhet och koncentration.

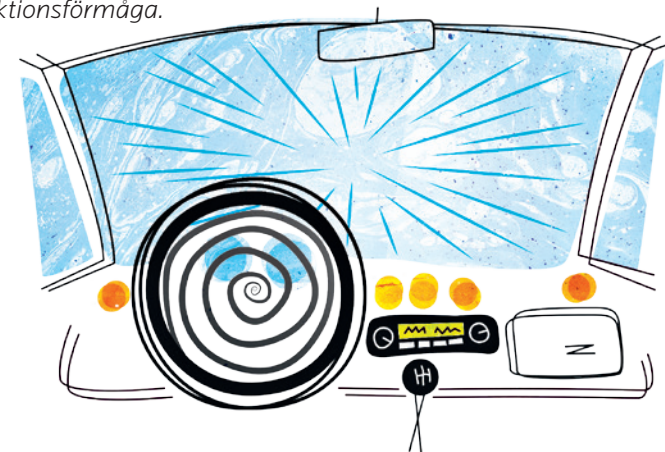
Alkohol påverkar också humöret. Om en spelare i ett idrottslag är bakfull, irriterad och presterar dåligt så drar det ned hela lagets resultat.

Alkohol lämpar sig inte för att ersätta vätskeförlusten efter träning.



## ALKOHOL PÅVERKAR KÖRFÖRMÅGAN

Alkohol och trafik hör inte ihop. Prestationsförmågan är nedsatt och man har sämre reaktionsförmåga.



Redan med en mycket liten mängd alkohol i blodet har man svårt att klara situationer i trafiken som man skulle ha kunnat bemästra i nyktert tillstånd.

Uppmärksamheten avtar och situationsbedömningen försämras redan vid en alkoholhalt på 0,2 promille. Allt efter som promillehalten i blodet stiger försämras förarens observationsförmåga och avståndsbedömning, reaktionstiden förlängs och det blir svårare för ögat att följa ett rörligt föremål.

### Sämre omdömesförmåga och större risktagning

Risntagningen ökar i takt med att omdömet försvagas. Samtidigt stiger olycksrisken. Om man kör bil med över 0,5 promille i kroppen ökar olycksrisken mer än tiofalt i jämförelse med en nykter förare. Risken stiger exponentiellt med ökande alkoholkoncentration. Alkohol påverkar prestationsförmågan hos oerfarna bilförare betydligt mer än hos erfarna förare.

### Ungdomar och äldre personer i riskzonen

Ungdomar är mer oerfarna att köra bil och dessutom ovana vid alkohol. De löper därför en extra stor risk att råka ut för trafikolyckor. Alkohol påverkar just de färdigheter där unga förare saknar rutin. Om också passage-rarna är alkoholpåverkade så ökar stressen på den unga föraren ytterligare. Även körförmågan hos äldre förare och förare som sällan dricker alkohol kan starkt påverkas av alkohol.

### Läkemedel och alkohol kan vara en farlig kombination

Samtidigt bruk av alkohol och mediciner kan få ödesdigra konsekvenser för körförmågan. Effekterna av alkohol och mediciner kan sammantagna vara betydligt kraftigare än om de konsumeras var för sig. Medicin försvinner ur kroppen mycket långsamt. Man känner kanske inte effekten av medicinen, men om man strax efteråt dricker alkohol kan det få oanade följder.

# ALKOHOLRELATERADE SJUKDOMAR

*Ett långvarigt och högfrekvent bruk av alkohol kan orsaka en rad sjukdomar på inre organ. De mest kända är olika leversjukdomar.*

## Leversjukdomar

Alkoholrelaterade leversjukdomar är steatos eller fettlever, hepatit eller leverinflammation och cirros eller skrumplever. När alkohol förbränns i levern påverkas ämnesomsättningen. Det gör att till exempel kroppens förmåga att tillgodogöra sig näringsämnen försämras. Fettsyror från maten bryts inte ned på normalt sätt utan ansamlas som små droppar i levern. Det behövs inte mer än en riktigt våt helg för att levern ska förfettas. När kroppen har gjort sig av med alkoholen försvinner det fett som lagrats i levern.

Om man dricker alkohol mycket ofta stannar fettansamlingen kvar i levern. Det är förklaringen till att man utvecklar steatos efter långvarig överkonsumtion av alkohol.

En fettrik och proteinfattig kost kan ytterligare bidra till leverförfettning. Man kan bli botad från steatos på några veckor genom att äta en balanserad kost och undvika alkohol. En obehandlad steatos utvecklas med tiden till hepatit eller leverinflammation, som kan vara dödlig. Om en person med hepatit slutar dricka alkohol kan levern återhämta sig. Fortsätter drickandet kan sjukdomen leda till cirros eller skrumplever.

Vid cirros ersätts leverceller av ärrliknande bindväv och levern blir knölig och skrumpen. Ärrbildningen hindrar också blodflödet till levern. Förstörd levervävnad nybildas inte. Cirros är med andra ord obotligt.

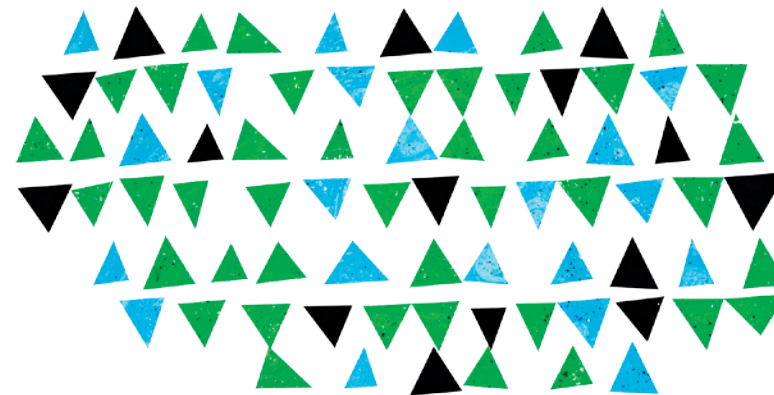
## Diabetes och alkohol

Diabetes beror på en störning i kroppens ämnesomsättning på grund av att sockerhalten i blodet är för hög. Bukspottkörteln producerar insulin, ett hormon som behövs för att kroppens celler ska kunna ta upp socker (glukos) från blodet. Vid diabetes har kroppens egen produktion av insulin helt upphört eller nästan helt slutat att fungera. Det gör att blodsockerhalten stiger till en för hög nivå.

Alkohol påverkar blodsockret. Hur mycket beror på mängden konsumerad alkohol och mängden intagen föda. Om man dricker mycket alkohol och låter bli att äta samtidigt som man rör på sig, ökar risken för hypoglykemi eller för lågt blodsocker. En diabetiker bör inte dricka mer än två glas vin eller motsvarande mängd annan alkohol per dag. Diabetiker bör ha en regelbunden måltidsrytm särskilt i samband med alkohol och får inte glömma att äta också på kvällen. Dessutom bör de kontrollera sitt blodsocker oftare än friska personer. Likör och andra drycker som har ett mycket högt sockernehåll är inte lämpliga för diabetiker. Om behandlingen av diabetes inte följer ett strikt schema bör en diabetiker avstå helt från alkohol.

## Alkohol och diabetes typ 2

Typ 2-diabetes drabbar vanligtvis personer i vuxen ålder. Övervikt är en av de största riskfaktorerna för att utveckla denna diabetestyp. Vid diabetes typ 2 har de



insulinproducerande cellerna helt eller delvis slutat fungera och bukspottkörteln utsöndrar inte tillräckligt mycket insulin. Man förutspår att diabetes typ 2 kommer att öka lavinartat under de följande årtiondena om man inte lyckas stoppa utvecklingen med lämpliga åtgärder. Diabetes typ 2 har dessutom visat sig öka risken för framtida hjärtkärlsjukdomar.

Alkohol har en gynnsam effekt på blodets HDL-värde – det goda kolesterolet, förbättrar insulinproduktionen och minskar infektionsbenägenheten. Därför kan alkohol i mindre doser vara bra för personer med störningar i socker- och fettomsättningen. Det betyder högst ett standardglas för kvinnor och ett till två standardglas för män per dag. Men vi rekommenderar ingen att öka sin alkoholkonsumtion. Lagom är bäst.

Man har funnit ett samband mellan ett måttligt alkoholintag och lägre förekomst av metaboliskt syndrom. Det är ett tillstånd där en person samtidigt har bukfetma, högt blodtryck samt störd omsättning av socker och blodfetter. Metaboliskt syndrom ökar risken att drabbas av bland annat diabetes typ 2 samt hjärtkärlsjukdomar.

En intensiv konsumtion av alkohol kan hämma den kroppsegna produktionen av insulin och bidra till utveckling av diabetes

typ 2. Alkohol är dessutom fetmande, vilket ytterligare försämrar insulinproduktionen.

## Sambandet mellan alkohol, dödlighet och hjärthälsa

Personer som dricker ett till två standardglas alkohol per dag löper en mindre risk att dö i hjärtrelaterade sjukdomar och drabbas av akut hjärtinfarkt jämfört med dels helnyktra personer, dels storkonsumenter av alkohol. Sambandet har kunnat påvisas hos bägge könen och i alla åldersgrupper. Forskningsrön tyder på att det inte är skadligt att konsumera en liten mängd alkohol, även om man har diagnostiserade hjärtproblem, högt blodtryck eller diabetes. Ett måttligt intag av alkohol har visat sig minska risken för hjärtinfarkt också hos personer som varken röker eller är överviktiga och även i övrigt lever ett sunt liv med motion och en balanserad kost.

Så än en gång – det finns ingen anledning att uppmana någon att öka sin alkoholkonsumtion. Alkohol påverkar människor på olika sätt och det är svårt att förutsäga vem som kommer att utveckla ett beroende.

Vissa separata europeiska studier har kommit till slutsatsen att det är bättre för hälsan att dricka vin än andra typer av

alkohol, men resultaten har inte kunnat bekräftas vid andra undersökningar. När det gäller hjärthälsan är ingen typ av alkoholdryck bättre än någon annan mot bakgrund av den kunskap vi har i dag. Alkohol kan ha positiva effekter på hjärtat bland annat därför att blodets halt av det goda HDL-kolesterolet stiger, koaguleringsfaktorerna i blodet sjunker och risken för inflammation minskar.

Ett högt intag av alkohol – mer än tre standardglas för män och över två standardglas för kvinnor per dag – ökar däremot risken att drabbas av bland annat blodtryckssjukdom, levercirros, sömnapné, impotens och rökningssambandad cancer. En hög alkoholkonsumtion bidrar också till mer våld, olyckshändelser med dödlig utgång och självmord. Redan ett litet eller måttligt intag av alkohol – högst ett till två standardglas för män och ett standardglas för kvinnor per dag – höjer blodtrycket och ökar därmed risken för sviktande hjärnengenomblödning. Om man dricker stora mängder alkohol vid ett och samma tillfälle innebär det inte bara ökad risk att råka ut för olycksfall utan också att drabbas av stroke (hjärninfarkt).

### Alkohol ökar risken för cancer

Alkohol och rökning är de största orsakerna till cancer i munhåla, svalg och matstrupe i de västliga industriländerna. Man bedömer att upp till 75 procent av alla cancerfall av dessa typer har ett samband med bruk av alkohol och tobak. Alkohol kan dessutom öka risken för levercancer. Missbrukare som insjuknar i hepatit och cirros kan senare utveckla cancer i levern.

Alkohol ökar även risken för cancer i tjocktarmen hos män. Det är troligt att alkohol ger ökad risk för cancer i tjocktarmen även hos kvinnor, men resultaten är inte lika entydiga som hos män. Skillnaden mellan



könen kan förklaras med att kvinnor i genomsnitt dricker mindre alkohol än män. Acetaldehyd som bildas vid nedbrytning av alkohol är en cancerframkallande substans. När alkohol, etanol, bryts ned oxideras det till acetaldehyd med hjälp av vissa bakterier. Halten av acetaldehyd som bildas i tjocktarmen kan vara flera tusen gånger högre än i blodet. Tjocktarmscancer är en av de vanligaste cancersjukdomarna i Finland.

Bröstcancer är den mest förekommande cancerformen bland kvinnor. Var tionde kvinna kommer att drabbas av sjukdomen under sin livstid. De viktigaste riskfaktorerna för bröstcancer är förknippade med den kvinnliga livscykeln och är hormonellt betingade. Hit hör tidig menstruationsdebut, förstfödsel vid högre ålder, få födselar och sent klimakterium. Fetma bidrar till antalet diagnostiserade bröstcancerfall efter klimakteriet. Dessutom kan alkohol medföra högre risk för bröstcancer.

Man kan eventuellt minska riskerna att få cancer i tjocktarmen eller bröstcancer även

om man använder alkohol genom att se till att kosten innehåller mycket folater. Helkornsprodukter, färska grönsaker och färsk frukt är mycket rika på folater. Framför allt män och ungdomar i Finland har ett lägre intag av folater än rekommenderat. Den ökade risken att få cancer till följd av alkohol beror på mängden alkohol, inte på typen. Det spelar ingen roll om man dricker öl, vin eller starksprit.

### Alkohol och munhälsa

Alkohol påverkar också munhälsan. En hög alkoholkonsumtion kan orsaka karies och frätskador på tandemaljen. Vissa alkoholdrycker innehåller både socker och syra i likhet med läskedrycker. Till exempel likör kan ha en sockerhalt på närmare 50 procent, medan en del högsyreviner har ett pH-värde som är lägre än 3.

Salivens utsöndringshastighet och sammansättning förändras hos personer som dricker mycket alkohol. Detta kan bidra till frätskador på tandemaljen.



# ALKOHOL OCH LÄKEMEDEL

*Den ömsesidiga påverkan av eller interaktionen mellan alkohol och läkemedel är komplex och konsekvenserna kan vara svåra att förutse.*

Alkohol ordinerades ofta som medicin förr i tiden. I dag vet man att det inte finns några medicinska bevis för att det fungerar. Dessutom är skadeverkningarna allmänt kända. De enda områdena inom medicinen där man använder alkohol är rengöring av huden med 50-procentig till 70-procentig alkohol och som motgift vid förgiftning med metanol och etylglykol.

## Effekten av vissa läkemedel kan förändras när de tas tillsammans med alkohol

Alkohol och läkemedel kan påverka varandra om de tas samtidigt. Det kan vara klokt att avstå från alkohol om man använder läkemedel. Prata med den läkare som ordinerat medicinen.

Det finns många olika effekter av samspelet mellan alkohol och läkemedel. Alkoholen kan påverka upptag, nedbrytning och utsöndring av läkemedel i kroppen. Effekten av ett läkemedel kan till exempel upphöra tidigare än normalt. Alkohol och läkemedel påverkar ofta samma organ och då kan de antingen förstärka eller upphäva varandras effekt.

## Läkemedel som bedövar centrala nervsystemet

Alkohol bedövar det centrala nervsystemet. Om man samtidigt tar läkemedel som

verkar på samma sätt förstärks effekten av alkoholen och berusningen ökar. Det kan leda till en allvarlig förgiftning eller kraftigt nedsatt prestationsförmåga. En sådan interaktion kan förekomma till exempel mellan alkohol och bensodiazepiner som brukar ordinerar mot ångest. Hit hör också barbiturater mot sömnproblem, depressionsmediciner, starka värkmediciner och vissa andra läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet.

## Värktabletter och febernedsättande läkemedel

Acetylsalicylsyra (aspirin), ibuprofen, ketoprofen och andra receptfria värktabletter och febernedsättande läkemedel som finns på apotek irriterar magslemhinnan. Långvarigt bruk kan ge upphov till inre blödningar. Om de kombineras med alkohol kan de försvåra blödningarna i magsäck och tarm.

## Blodtrycksmediciner

Både alkohol och blodtrycksmedicin utvidgar blodkärlen. Synergistisk effekt är vanlig och kan orsaka ett kraftigt blodtrycksfall.



## Diabetesmediciner

Många diabetesmediciner kan i kombination med alkohol göra att blodsockernivån sjunker katastrofalt och leda till medvetslöshet. Om en diabetiker dricker alkohol men låter bli att ta sina mediciner kan det ske en så snabb höjning av blodsockerhalten att det finns risk för insulinkoma.

## Alkohol-antabusreaktion

Många läkemedel bidrar till att bryta ned alkohol. Om något av dem tas tillsammans med alkohol kan en så kallad alkohol-antabusreaktion inträffa. Symptomen är illamående, kräkningar, rodnad, hjärtklappning och huvudvärk. Även vissa diabetesmediciner och antibiotika kan orsaka en alkohol-antabusreaktion.

# ÖVERKÄNSLIGHET MOT ALKOHOL

Alko har gett ut en särskild broschyr som behandlar alkohol och främmande ämnen samt de överkänslighetsreaktioner som kan orsakas av dem. Här försöker vi ge svar på de frågor som vi ofta får.

## Alkoholallergi

Allergi mot alkohol (etanol) är mycket ovanligt. De vanligaste symptomen är akuta nässelutslag som ofta kan utvecklas till anafylaktiska reaktioner. Anafylaxi innebär att olika delar av kroppen reagerar samtidigt på allergenet. Personer som lider av alkoholallergi brukar också få allergiska reaktioner av ättika. Allergi är i regel bestående. Man har inte helt kunnat klarlägga på vilket sätt den uppkommer.

Alkohol kan orsaka en akut överkänslighetsreaktion även om ingen allergi finns med i bilden. Det kan till exempel ske om man är förkyld, ger sig ut på en svettig joggingtur med alkohol kvar i kroppen eller pressar sig själv tills svetten bryter fram. Alkohol kan förvärra en astma eller andra allergisymptom på ett diffust sätt.

## Akut rodnad efter intag av alkohol

Redan en liten mängd alkohol kan ge rodnad i ansiktet och på halsen. Rodnaden varar i tio femton minuter. Det är inte en allergisk reaktion.

Det finns flera orsaker till att man rodnar, till exempel blodvallningar hos kvinnor i klimakteriet, anlag för rosacea (en kronisk hudsjukdom) samt blygsel och osäkerhet som gör att man lätt rodnar i sociala situationer. Om en person helt saknar enzymet aldehyddehydrogenas eller om enzymet inte fungerar som det ska har personen lätt för att rodnar. Aldehyddehy-

drogenas bildas vid ämnesomsättningen när alkohol bryts ned till acetaldehyd. Problemet är vanligt hos personer av asiatiskt ursprung, men sällsynt hos andra etniska grupper.

Plötslig rodnad kan också orsakas av läkemedel, till exempel antabus, ett läkemedel som används mot alkoholberoende.



## Vinhuvudvärk

Personer som lätt får ont i huvudet och framför allt allergiker kan få en kraftig migränliknande huvudvärk av ett enda glas rödvin. Värken är ett symptom på rödvinshuvudvärk. Det är ett syndrom med en intensiv baksmälla där styrkan inte står i proportion till den mängd vin som har konsumerats. Det finns mycket lite kunskap om rödvinshuvudvärk, dess förekomst, utlösande orsaker och uppkomstmekanismer.

Många forskare anser att huvudvärken kan vara psykiskt betingad. Personen har någon gång fått en kraftig baksmälla av rött vin och "huvudet minns det". När personen dricker vin av samma sort nästa gång behövs det kanske inte mer än ett glas för att utlösa huvudvärken. Det kan räcka att vinet kommer från en viss region eller ett visst land för att symptomen ska uppträda. Inga andra förklaringar finns till att en del personer får huvudvärk av franska viner, medan vissa andra får ont i huvudet av viner från Spanien eller Italien.

## Glutenallergi och alkohol

Glutenallergi eller celiaki innebär att tunntarmens slemhinna skadas av gluten, ett protein som finns i flera vanliga sädeslag. En glutenallergiker kan inte äta vete, råg eller korn. De flesta ölsorter tillverkas av

korn och lämpar sig därför inte för personer med glutenallergi. Även majsöl och risöl kan innehålla korn.

Det finns glutenfria öl på marknaden som också passar glutenallergiker. De bör inte dricka mer glutenfritt öl per dag än två 33 centiliters flaskor.

Titta efter vilka ölmärken som är lämpliga för glutenallergiker på Celiakiförbundets webbplats, [www.keliakialiitto.fi/svenska](http://www.keliakialiitto.fi/svenska). Glutenhalten i dessa öl kontrolleras regelbundet.

Protein i spannmål utvinns inte vid destillation av starksprit och bör därför inte förekomma i whisky och andra destillerade drycker.

## Gikt och alkohol

Gikt är en smärtsam ledinflammation som uppstår när mängden urinsyra i kroppen är högre än vad njurarna klarar av att rensa bort. Överskottet av urinsyra bildar kristaller i kroppens leder. Giktpatienter bör vara försiktiga med alkohol, framför allt öl. Alkohol stimulerar produktionen av urinsyra i kroppen. Öl innehåller dessutom höga halter av puriner som bidrar till att det bildas mer urinsyra. Personer som lider av gikt eller andra kroniska sjukdomar gör klokast i att undvika alkohol.

# ALKOHOL SÄTTER SIG KRING MIDJAN

Alkohol innehåller mycket energi och man får lättare att lägga på hullet. Har du börjat få svårt att se tårna? Sitter magen i vägen? Det räcker med att dra ned på alkoholkonsumtionen lite grann för att få bättre koll på vikten och känna sig friskare och piggare.

## En våt middag kan vara rena kaloribomben

Ju starkare och sötare drink, desto mer energi innehåller den. Alkohol har ett nästan lika högt energiinnehåll som fett och innehåller dubbelt så många kalorier som kolhydrater. När man dricker alkohol till maten ökar kalorimängden utan att man märker det.

Om man vill hålla vikten kan det vara bra att kolla hur många standardglas man dricker, hur ofta man konsumerar alkohol och vilken sockermängd dryckerna har. Små justeringar gör det lättare att bevara sin idealvikt och är en bonus för hälsan.

## Håll ett öga på midjemåttet!

Midjemåttet på genomsnittsfinländaren har ökat mer än BMI-index under de senaste åren. Det energitillskott som alkohol ger omvandlas till fett som lagras i buken och runt de inre organen.

Om en man mäter mer än 94 cm runt midjan och en kvinna har ett större midjemått än 80 cm ökar risken för många olika sjukdomar som störd ämnesomsättning i levern, diabetes typ 2 och hjärtkärlbesvär. Öl är inte ensamt skyldigt till ökat midjeomfång. Typen av alkohol har ingen betydelse när det gäller fettbildning runt de inre organen.

Om mycket fett ansamlas i levercellerna ger det upphov till steatos, ett förstadium till hepatit och cirros. Den vanligaste orsaken till steatos är bukfetma.

Hög alkoholkonsumtion kommer på andra plats. Omkring en fjärdedel av den vuxna befolkningen har steatos. Det är den allmännaste leverrelaterade sjukdomen. Den är mer sällsynt hos normalviktiga än hos personer som har övervikt och framför allt bukfetma. Sju till åtta av tio överviktiga personer med buk fett har sjukdomen.

Motion kan minska på buk fett även om vikten inte går ned. Med bantning och hälsosammare kostvanor drar man ned midjemåttet och håller det i schack.

## Alkohol är fettbildande, både direkt och indirekt

Alkohol är en av de vanligaste orsakerna till

fetma och övervikt i Finland. Bara en tredjedel av männen har en normal vikt och ett BMI-index på 25. Mindre än hälften av kvinnorna är normalviktiga.

Alkohol ökar den totala energitillförseln och ökar suget efter mat och dryck. Födoämnen i flytande form ger inte samma mättnadskänsla som fast föda. Dessutom kan man inte ersätta riktig näring med alkohol.

Alkohol ökar aptiten, ibland på ett okontrollerbart sätt. Redan en liten mängd alkohol kan nästan leda till hetsätning. När man har baksmälla känner man ofta begär efter fet mat. Det bidrar till att öka alkoholens fettbildande effekt.



## Energiinnehåll enligt dryckesgrupp

	kcal/100 ml	kJ/100 ml
röda viner	70–110	290–460
vita viner och roséviner	50–170	210–700
mousserande viner	70–100	290–410
drinkblandningar	140–230	580–950
vermouth	100–160	410–660
portvin	110–170	460–700
madeira	140–170	580–700
sherry	90–290	370–1 200
övriga starkviner	120–210	500–870
brännviner	170–360	700–1 500
konjak, brandy, armagnac	200–240	830–1 000
whisky	230–340	950–1 400
rom	210–310	870–1 300
likörer	100–400	410–1 650
bittrar	220–290	910–1 200
öl	40–100	170–410
cider	30–90	130–370
longdrinks	40–100	170–410

1 glas starkvin (8 cl)  
= en portion havregrynsgrot med en klick smör på

3 halvlitersflaskor söt cider  
= en påse lösgodis på drygt 200 g

1 flaska rött vin på 75 cl  
= en dubbel hamburgare

5 söta snapsar = 2 grillkorvar

1 flaska mellanöl = 4–5 potatisar

# ÄLDRE OCH ALKOHOL



*Alkoholkonsumtionen bland personer i pensionsåldern har ökat stadigt sedan mitten av 1980-talet. Orsaken bakom utvecklingen är att det blev vanligare att dricka alkohol under 1960- och 1970-talet. De som var unga då har fortsatt med sina alkoholvanor även som medelålders och pensionärer.*

Alkoholens skadeverkningar på kroppen är större hos en äldre person. Delar av kroppen blir torrare och fettbildningen ökar. Det gör att alkoholen har mindre vätska att spädas ut på och en mindre kroppsvolym att fördela sig på. Nedbrytningen och utsöndringen av alkohol ur kroppen sker dessutom långsammare på grund av lägre ämnesomsättning.

Personer som närmar sig pensionsåldern eller nyligen passerat åldersstrecket har blivit flitigare med att ta en hutt eller flera under 2000-talet. I synnerhet kvinnorna har varit snabba med att förändra sina dryckesvanor.

Det handlar inte bara om att ta sig ett glas då och då. En tredjedel av männen och en femtedel av kvinnorna dricker alkohol minst en gång i veckan.

## Äldre är på väg att bli en viktig grupp alkoholkonsumenter

Befolkningsstrukturen förändras och år 2030 kommer var fjärde finländare att vara över 65 år gammal. De äldre kommer att utgöra en viktig grupp alkoholkonsumenter sett till både antal och köpkraft.

Livslängden ökar och de äldre kommer att vara i bättre form än tidigare generatio-

ner. Det här kommer att visa sig i hur de yngsta bland de äldre förhåller sig till alkohol.

Därför är det befogat att dela in äldre personer i tre grupper efter dryckesvanor och därmed sammanhängande riskfaktorer. Är de "yngre äldre" som lever ett aktivt och rörligt liv, "medelåldre" eller "äldre äldre"?

## De äldre är en tuff utmaning för missbrukarvården

De äldres ökade konsumtion av alkohol speglas i hur mycket och hur ofta de anlitar social- och hälsovårdstjänster. En fjärdedel av dagens missbruksklienter är över 60 år och nästan var tionde har fyllt 70.

Äldre missbruksklienter är en verklig utmaning. Hemvården möter en tredjedel av de klienter som är över 70 år.

## Alkoholrelaterade dödsfall ökar bland 60- till 69-åringar

Dödsfall till följd av alkoholskador har ökat bland 60- till 69-åriga personer. Alkoholrelaterade dödsfall är vanligare bland männen, men ökningstakten har varit betydligt snabbare bland kvinnorna under de senaste årtiondena.

## Alkoholen påverkar funktionsförmågan individuellt

Det är viktigt att komma ihåg att äldre visar stora individuella skillnader när det gäller alkoholens effekter på hälsan. En del äldre håller sig i god fysisk form långt upp i åldern medan andra tappar konditionen rätt snabbt när de åldras.

Generellt sett tål man alkohol sämre när man blir äldre. Det kan vara förnuftigt att dricka mindre eller helt sluta dricka alkohol

om man lider av kroniska sjukdomar, slitna leder, besvär i höfter, knän eller fotleder och har försämrat balanssinne.

Å andra sidan kan ett måttligt intag av alkohol ha en positiv inverkan på hjärtkärthälsan, höja humöret och pigga upp stämningen.

## Alkohol och läkemedel är ingen bra kombination

Utvecklingen av nya läkemedel är en orsak till att vi lever längre. Många äldre personer använder smärtstillande mediciner som påverkar det centrala nervsystemet, sömnmedel, antidepressiva medel och lugnande medel.

Det finns mycket lite kunskap om vilka de kombinerade effekterna kan bli om läkemedel tas tillsammans med alkohol. Det tycks variera från individ till individ.

Man bör vara försiktig med att dricka alkohol när man tar medicin och först konsultera den ordinerande läkaren.

## Vad är lagom, vad är för mycket?

Funktionsförmågan hos äldre personer varierar stort och det är svårt att säga var riskgränsen går. Dessutom vet man inte alltid hur alkohol och vissa läkemedel påverkar varandra.

Social- och hälsovårdsministeriet har gett en rekommendation om högsta alkoholkonsumtion för personer som fyllt 65 år. Det är sju standardglas per vecka. Redan en mindre mängd kan ge negativa överraskningar ifall en person medicinerar, lider av en eller flera sjukdomar eller har problem med balansen.

För många är det klokast att helt låta bli att dricka alkohol.





[www.alko.fi](http://www.alko.fi)