

Tips för dig som vill dricka mindre

- Skriv ner hur mycket alkohol du dricker under några veckor.
- Fundera över i vilka situationer du kan ändra dina vanor.
- Låt minst två dagar varje vecka vara helt alkoholfria.
- Byt ut vartannat glas alkoholfria dryck mot vatten och halvera på så vis mängden alkohol du dricker.
- Välj drycker utan alkohol eller med lägre alkoholhalt.

Visste du att...

- Alkohol innehåller mycket kalorier, ju högre alkoholhalt, desto mer kalorier i drycken.
- En burk folköl per dag under ett år motsvarar cirka 19 helflaskor starksprit.

Hur mycket dricker du?

Fyll i hur många standardglas du dricker per dag under en vecka.

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön	Antal standardglas
1								
2								

För att kunna jämföra olika typer av alkoholfria drycker, använder du måttet standardglas. Ett standardglas motsvarar till exempel:



50 cl öl eller cider
(2,8–3,5%)



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



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



8 cl starkvin
(15–22%)



4 cl sprit
t ex whiskey

Stöd för dig som vill förändra dina alkoholvanor

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. Alla vårdmottagningar har tystnadsplikt.

På Alkohollinjen finns rådgivare som kan ge information och stöd. Tel 020-84 44 48 eller info@alkohollinjen.se.

På www.alkoholhjalpen.se finns fakta, tips och diskussionsforum. Tjänsterna är kostnadsfria och du kan vara anonym.

Alkohol och din hälsa

Hur dricker du?



Alkohol påverkar hälsan

Alkohol påverkar oss på olika sätt. Nya studier visar att ingen nivå av alkoholintag är helt riskfri. Risken för hälsoproblem ökar ju mer man dricker. Hur kroppen påverkas av alkohol kan variera. Redan små mängder alkohol kan ge skador hos barn, ungdomar, äldre samt vid sjukdom eller medicinering. Alkohol bör även undvikas vid graviditet, vid omvårdnad av andra och inför operation.

Att dricka alkohol ofta ökar risken för att bli beroende. Alkohol försämrar omdöme, tankeförmåga och reaktionsförmåga. Det kan öka risken att skada sig själv eller andra i olyckor. Berusning innebär alltid en risk.

Några exempel där alkohol kan ha betydelse:

- Sömnbesvär och huvudvärk
- Depression och ångest
- Minskad fertilitet
- Sänkt immunförsvar
- Dålig sårhäkning
- Hjärt-kärlsjukdomar
- Diabetes
- Psoriasis och hudbesvär
- Sjukdomar och besvär i mage, tarm och lever
- Cancer i mun och svalg, mag-tarmkanal, bröst och lever
- Demens
- Benskörhet och gikt
- Vid olyckor och relationsproblem

Vinster med att dricka mindre

Du kan få ett bättre allmänt hälsotillstånd och bättre sömn. Minnet och koncentrationsförmågan kan förbättras och du kan ha lättare att hantera stress. Du minskar även risken att drabbas av olika sjukdomar.

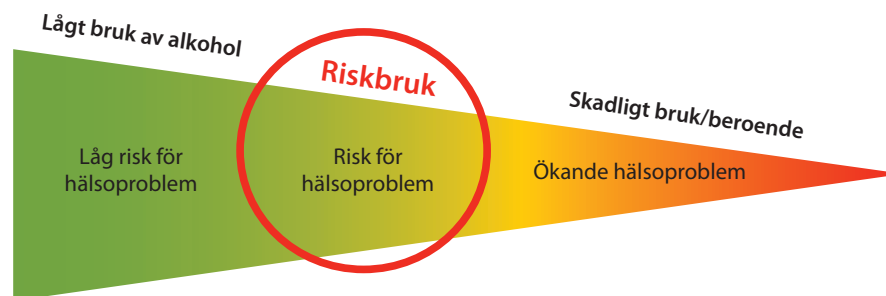
Fundera gärna över dina egna vanor

- 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?
- Hur skulle du kunna göra om du vill dricka mindre alkohol?



Riskbruk av alkohol

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



I Sverige används vanligen begreppet "standardglas" för att beräkna hur mycket man dricker. **Ett standardglas är mängden dryck som innehåller 12 gram ren alkohol:**



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 sprit
t ex whiskey

En vinflaska (75 cl) innehåller ca 6 standardglas.

Gränser för riskbruk av alkohol

	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).
	För gravida , samt barn och ungdomar räknas allt bruk av alkohol som riskbruk.	