

# Hur mycket kan man dricka utan att få skador?



## Standardglas = 12 gram alkohol

1. Risken för skador av alkohol ökar gradvis med ökande konsumtion. Någon tydlig gräns under vilken alkoholkonsumtion är **helt riskfri, finns inte**.
2. Risken för skador varierar mellan individer, över ålder och beroende på situation och dryckesmönster. Generella budskap bör därför ges med **försiktighet**.
3. Även om den allmänna rekommendationen för att minska skador av alkohol är "ju mindre ju bättre" så bedöms friska män och kvinnor generellt ha en låg risk för skador vid en konsumtion **under tio standardglas alkohol i veckan**.
4. Berusningsdrickande är alltid en risk och den allmänna rekommendationen är därför att dricka **mindre än fyra standardglas under ett dryckestillfälle**.
5. Daglig alkoholkonsumtion, även måttliga mängder, kan öka risken för **beroendeutveckling**.



**Folköl**  
50 cl



**Starköl**  
33 cl



**Vin**  
12 cl



**Starkvin**  
8 cl



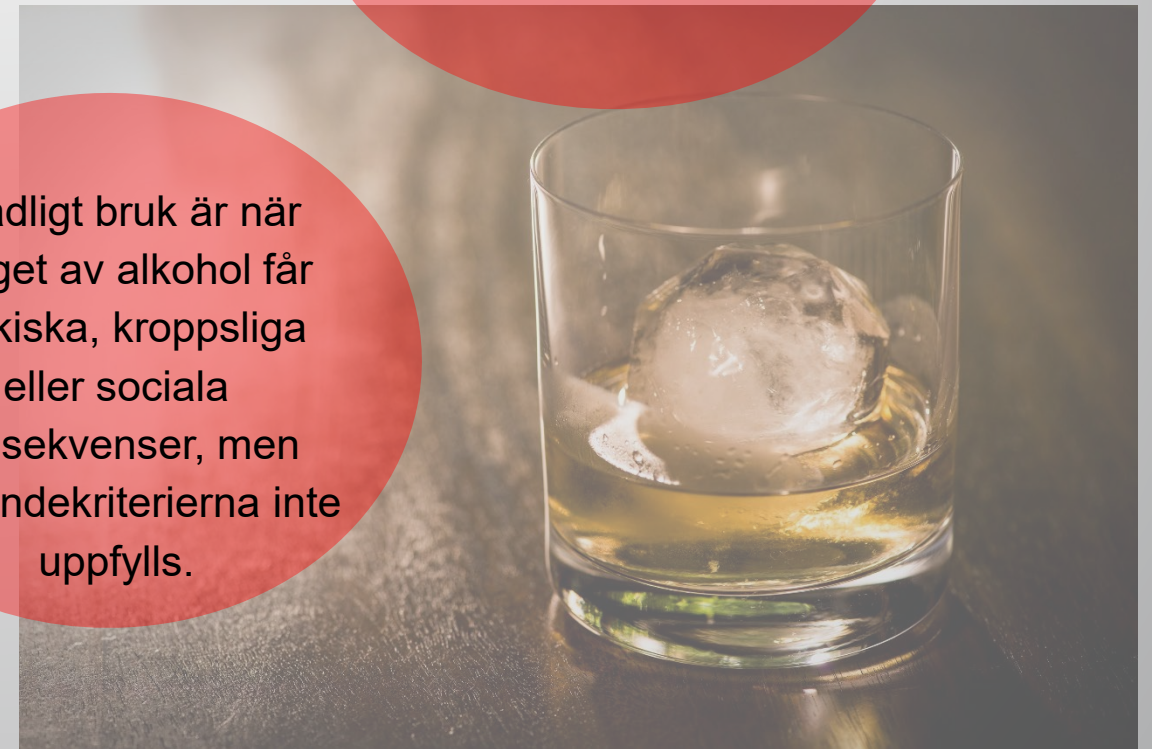
**Sprit**  
4 cl

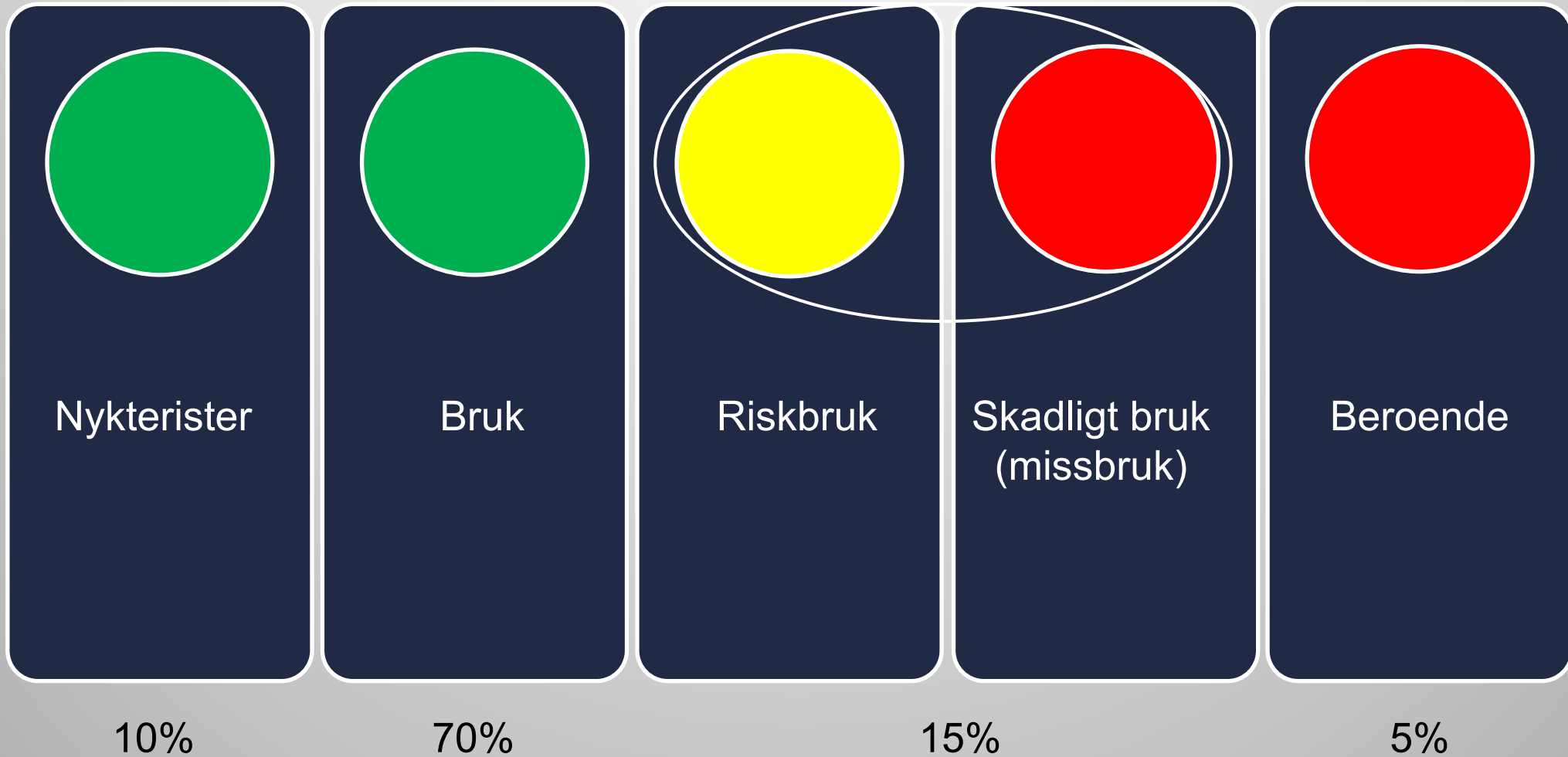
## ICD-10 Beroende Symtom

- Stark önskan eller tvång att ta substansen
- Försämrade kapacitet att kontrollera intaget
- Fortsatt konsumtion trots skadliga effekter
- Prioritering av drogen framför andra aktiviteter eller förpliktelser
- Ökad tolerans
- Fysiska abstinenssymtom

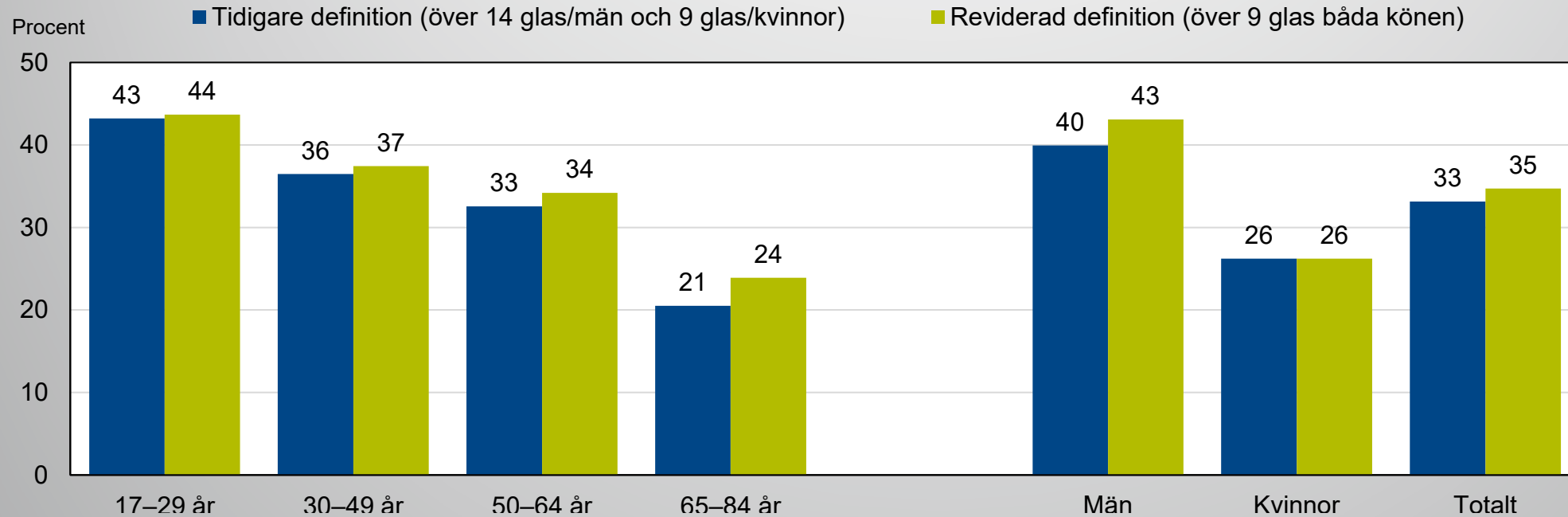
Minst tre symtom skall ha funnits senaste året för att få diagnos alkoholberoende.

Skadligt bruk är när intaget av alkohol får psykiska, kroppsliga eller sociala konsekvenser, men beroendekriterierna inte uppfylls.





**Andelen som riskkonsumerat alkohol under de senaste 30 dagarna, dels med tidigare definition (över 14 glas för män och 9 för kvinnor), dels med reviderad version (över 9 glas för både män och kvinnor), i befolkningen 17–84 år, fördelat på ålder och kön. 2023.**



## Medicinska skador till följd av hög och långvarig alkoholkonsumtion

- Bukspottkörteln
- Magbesvär, t.ex magkatarr
- Gikt
- Övervikt ex. bukfetma
- Cancer
- Muskler
- Hjärnskador
- Leversjukdomar
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Diabetes, typ II
- Nervskador
- Sömnstörningar
- Depression och psykisk ohälsa

# Beroendesjukdom

- Primär
- Progressiv
- Kronisk
- Dödlig
- **Behandlingsbar**

**”Familjesjukdom”**



Fråga oss



020-22 12 00

E-post: [info@aleforsstiftelsen.se](mailto:info@aleforsstiftelsen.se)