


HÄR KAN DU FÅ RÅD OCH STÖD

1177

1177.se under fliken *Liv och hälsa*  1177

Din hälsocentral

På 1177 under Hitta vård finns kontaktuppgifter till vårdcentral

Alkoholhjälpen

alkoholhjalpen.se

Fakta, tips och diskussionsforum med gratis rådgivning. Du kan vara anonym. För hjälp via telefon, Alkohollinjen 020-84 44 48.



Alkoholhjälpen are available in several languages.

Anteckningar

*Denna broschyr är framtagen av Västra Götalandsregionen.
Faktaagranskare: Ingrid Larsson, Klinisk näringsfysiolog, Docent. Januari 2024.
Nätverket Hälsofrämjande Hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.*



This information is available in several language

Råd och stöd till dig som vill ändra dina alkoholvanor

Alkohol och din hälsa



HUR PÅVERKAS DIN HÄLSA?

Det kan vara svårt att veta hur mycket alkohol du kan dricka utan att det påverkar din hälsa negativt. Ju mer du dricker desto större är risken att bli beroende av alkohol eller drabbas av sjukdom och det finns ingen säker lägsta gräns.

Det finns flera symtom och sjukdomar som kan bero på en hög alkoholkonsumtion. Till exempel:

Tidiga tecken

Skador genom olycksfall.
Sociala problem – exempelvis inom arbetet, studier eller i relationer.
Högt blodtryck.
Sömnsvårigheter och sämre sömnkvalitet.
Oro, nedstämdhet och ångest.

Senare tecken

Hjärtklappning och oregelbundna hjärtslag.
Infertilitet och impotens.
Sämre minne, yrsel och dålig balans.
Leversjukdomar och cancersjukdomar.
Sura uppstötningar och halsbränna.
Besvär från mage och tarm.

Vad är en riskfylld alkoholkonsumtion?

Människor är olika känsliga för alkohol. Läkemedel och sjukdom kan också påverka hur känslig du är för alkohol. Någon tydlig gräns under vilken alkoholkonsumtion är helt riskfri finns inte.

Vid graviditet ska du avstå helt från alkohol för att fostret inte ska utsättas för onödiga risker.

Vid operation rekommenderas alkoholuppehåll minst 4 veckor innan operation och en tid efter, tills sårsläkning och gott allmäntillstånd uppnåtts för att minska risken för komplikationer. För dig som opereras inom kort tid är det viktigt att göra alkoholuppehåll den tid som är kvar till operationen och efter operationen.

Vid sjukdom och medicinering bör du alltid rådgöra med din läkare om vilka risker det kan innebära att dricka alkohol.

Prata gärna med din vårdkontakt om hur alkohol kan påverka din hälsa.

För att du ska få en uppfattning om dina alkoholvanor rekommenderar vi dig att uppmärksamma hur mycket alkohol du dricker sammanlagt under en vecka och mängden alkohol du dricker per tillfälle. Standardglas är ett begrepp för att kunna jämföra olika typer av alkohohlaltiga drycker. Ett standardglas motsvarar till exempel:



Som riskbrukskonsumtion räknas idag i Sverige:

Veckokonsumtion 10 standardglas eller mer per vecka

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

Även konsumtion under riskbruksgränserna kan i vissa sammanhang medföra ökad risk, exempelvis vid graviditet, inför operation eller vid hög ålder.

Att ändra alkoholvanor

Tre av fyra personer som har utvecklat ett riskabelt alkoholberoende och som bestämt sig för att ändra sina dryckesvanor kan göra det på egen hand. För en del räcker inte de egna ansträngningarna att dricka mindre. Då finns det effektiva metoder och olika möjligheter att få stöd.

Tips till dig som vill minska din alkoholkonsumtion

- Tänk igenom för- och nackdelar med nuvarande konsumtion och hur din hälsa kan påverkas, nu eller i framtiden.
- Var öppen med att du vill dricka mindre.
- Hitta aktiviteter som du inte förknippar med alkohol.
- Välj dryck med lägre alkoholhalt.
- Avstå från alkohol före och efter bestämda klockslag.
- Låt varannan dryck vara alkoholfri, till exempel vatten.
- Undvik att dricka ensam eller för att minska besvär såsom smärta, nedstämdhet och insomningssvårigheter.