



Råd for å redusere alkoholforbruket:

Ikke drikk alkohol for å slukke tørsten.

Unngå å drikke deg beruset.

Spis, så du ikke drikker på tom mage.

Begrens alkoholinntaket ved å drikke vann ved siden av, og bytte til drikkevarer med lavere alkoholinhold.

Tenk over situasjoner der du er sårbar for å drikke mye, og unngå dem.

Ikke belønn deg eller trøst deg med alkohol.

Ha «hvite dager» eller uker der du ikke drikker alkohol.

Trenger du hjelp?

Ta kontakt med:

- Fastlegen din
- RUSinfo: 915 08 588
www.rusinfo.no
- Blå kors: 22 03 27 40
www.blakors.no
- Mental helse: 116 123
www.mentalhelse.no

Mer informasjon?

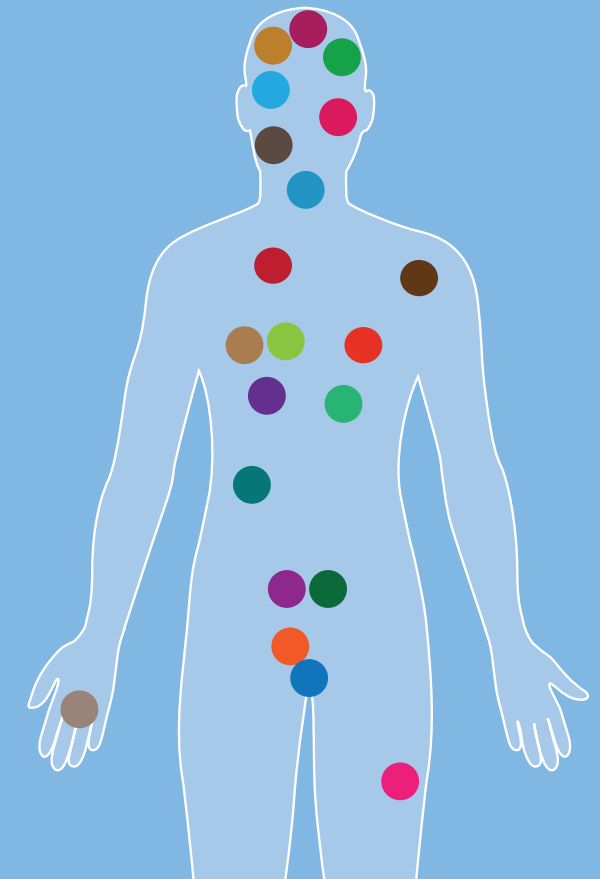
- Fakta om rusmidler: Oslo universitetssykehus
faktaomrus.no
- Av og til www.avogtil.no
- Helsenorge Alkohol - helsenorge.no

Produsert av

Seksjon for rusmiddelforskning, Klinikk for laboratoriemedisin.

Medisinsk klinikk.

Nasjonal kompetansetjeneste TSB.



Alkoholbruk og helse

Informasjon, anbefalinger og råd

Alkohol

Alkohol er det vanligste rusmiddelet i Norge, og påvirker alle kroppens organer. Alkohol kan føre til sykdommer og helseplager i hjerne, hjerte, lever, mage og tarm, og gi dårligere søvnkvalitet og hukommelse, depresjon og angst, infeksjoner og kreft. Hvis du har fått sykdom eller skade, kan alkoholbruk bidra til å forverre tilstanden. Dette gjelder selv om du opplever forbruket ditt som normalt.

Et helseskadelig alkoholforbruk er ikke det samme som alkoholavhengighet. For mange vil det å drikke mindre alkohol gi bedre helse.

! Det er derfor viktig at du forteller helsepersonell hvor mye alkohol du drikker.

Risikoen for skadelige helseeffekter øker med økende alkoholkonsum, men varierer fra person til person. Kjønn, alder og hvordan man drikker, har betydning. For eksempel om man drikker fort, med eller uten mat, eller drikker ofte. Særlig unge og eldre er utsatt for skadelige effekter av alkohol.

! Du får en stor helsegevinst ved å redusere et høyt forbruk både på kort og lang sikt.



Alkoholenhet

For å kunne sammenligne inntak av drikkevarer som har ulik styrke alkohol, brukes begrepet «alkoholenhet». En enhet i Norge er ca. 12 gram ren alkohol.

I praksis betyr det at én alkoholenhet tilsvarer ca.:



Finnes risikofritt alkoholkonsum?

En tydelig nedre grense for risikofritt forbruk finnes ikke. Dersom du er frisk, er opptil ni enheter i uken forbundet med lav risiko forutsatt at du ikke drikker mer enn fire enheter per gang og ikke drikker flere dager på rad. Det betyr likevel ikke at du ikke kan ta skade av det.

Unge under 18 år og gravide frarådes helt å bruke alkohol.

Personer med behandlingstrengende sykdom, bør snakke med legen om sin alkoholbruk.

! Det er ingen helsegevinst av å drikke alkohol.

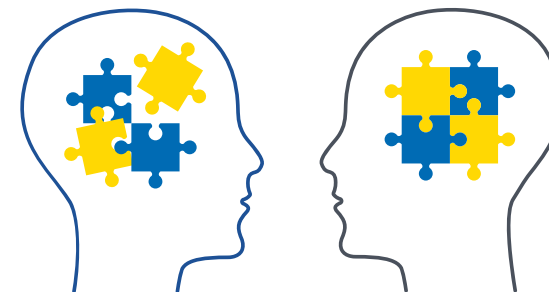
Alkohol og legemidler

Hvis du bruker legemidler (medisiner), kan alkohol påvirke effekten av disse. De kan enten virke kraftigere eller svakere. Du kan få bivirkninger. Dette gjelder også ved bruk av reseptfrie legemidler som smertestillende og betennelsesdempende legemidler.

! Spør legen, annet helsepersonell, eller apoteket om råd hvis du bruker medisiner.

Kort oppsummert

- Alkoholbruk kan medvirke til sykdommer og plager. Gjelder dette deg?
- Gi informasjon om din alkoholbruk til helsepersonell som skal gi deg medisiner eller annen behandling.
- Alkohol og legemidler kan forsterke eller endre hverandres effekt



- Hvis du lurer på noe: spør om råd hos helsepersonell, fastlegen eller på apotek