

Her kan du få råd og vejledning

Det kan være svært at ændre alkoholvaner alene. Derfor er det en god idé at tale med andre om det.

ALKOLINJEN

Ring **80 200 500** eller sms **ALKOHOL** til **1231**, så bliver du ringet op. Alkolinjen er for dig, der er bekymret for dine egne eller andres alkoholvaner.

Se mere på alkolinjen.dk

Få **GRATIS HJÆLP** til at skære ned eller stoppe med at drikke alkohol her:

- Din læge
- Din kommune
- Personalet på hospitalet


Find dit lokale sundhedstilbud eller din lokale alkoholrådgivning og -behandling på din kommunes hjemmeside eller på sundhed.dk/borger/guides/sundhedstilbud

Er dit alkoholforbrug 10-4?

© Sundhedsstyrelsen, 2024.
Udgiver: Sundhedsstyrelsen. www.sst.dk
Udarbejdet af: Alkohol & Samfund
Grafik: ASAP Design
Foto: Christoffer Regild
ISBN (digital version): XX

Tip

Alkolinjen og alkoholrådgivning i kommunen er gratis og anonyme tilbud.



Er dine alkoholvaner 10-4?

Hvad kan du bruge denne folder til?

Mange tror, at man kun tager skade af alkohol, hvis man har et stort forbrug og har drukket i mange år. Men intet alkoholforbrug er uden risiko for dit helbred. I denne folder får du viden om alkohol, du kan blive klogere på dit eget forbrug og få tips til at drikke mindre.

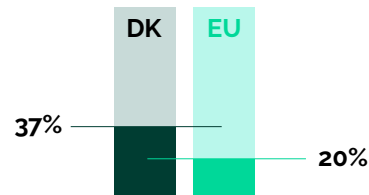
Alkoholkulturen i Danmark

Vi har generelt et stort forbrug af alkohol i Danmark. Cirka 1 ud af 6 drikker mere end 10 genstande om ugen. Men mange ønsker at ændre deres eget forbrug.

Vores alkoholkultur skiller sig ud fra andre lande i Europa. Vi er et af de lande, hvor flest drikker alkohol, og vi drikker ofte meget på én gang.



I Danmark drikker 37% af de voksne hver måned mere end 4 genstande på én gang. Gennemsnittet i EU-landene er 20%.



I en rundspørge fortæller danskerne, at de ikke finder det svært at sige 'nej tak' til alkohol. **Hvorfor gør vi det så ikke noget mere?**

POINT	0	1	2	3	4	Point
Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne stoppe, når du først var begyndt at drikke?	Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt / næsten dagligt	
Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne gøre det, du skulle, fordi du havde drukket?	Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt / næsten dagligt	
Har du inden for det seneste år måttet have en lille én om morgenen, efter at du havde drukket meget dagen før?	Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt / næsten dagligt	
Har du inden for det seneste år haft dårlig samvittighed eller fortrudt, efter du har drukket?	Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt / næsten dagligt	
Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne huske, hvad der skete aftenen før, fordi du havde drukket?	Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt / næsten dagligt	
Er du selv eller andre nogensinde kommet til skade ved en ulykke, fordi du havde drukket?	Nej		Ja, men ikke inden for det seneste år		Ja, inden for det seneste år	
Har nogen i familien, en ven, en læge eller andre været bekymret over dine alkoholvaner eller foreslået dig at sætte forbruget ned?	Nej		Ja, men ikke inden for det seneste år		Ja, inden for det seneste år	

Din score på spørgsmålene fra forrige side

Din score på spørgsmålene på denne side

Din samlede score



TRIN 3: Hvad betyder min score?

- 0-7 point:** Dine svar tyder ikke på, at du har et alkoholproblem.
- 8-15 point:** Det tyder på, at du har et stort forbrug af alkohol.
- 16-19 point:** Det tyder på, at du har et skadeligt forbrug af alkohol.
- ≥ 20 point:** Det tyder på, at du har en alkoholafhængighed.

Test dine alkoholvaner

TRIN 1: Start med at besvare de tre spørgsmål på denne side, notér dine point undervejs og beregn din score.

POINT	0	1	2	3	4	Point
Hvor tit drikker du noget, der indeholder alkohol?	Aldrig	Højest én gang om måneden	2-4 gange om måneden	2-3 gange om ugen	4 gange om ugen eller mere	
Hvor mange genstande drikker du almindeligvis, når du drikker noget?	1-2 genstande	3-4 genstande	5-6 genstande	7-9 genstande	10+ genstande	
Hvor tit drikker du fem genstande eller flere ved samme lejlighed?	Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt / næsten dagligt	

Din score på de tre spørgsmål _____

TRIN 2:

Har du en score på 6 point eller mere? Så anbefaler vi, at du tager resten af testen på næste side.

Har du en score på 5 point eller mindre? Hvis du har lyst til at drikke mindre, kan du finde gode råd på side 6, og på side 8 kan du få et overblik over, hvor meget du drikker.



Hvad er Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol?

Ligesom på områderne kost og motion har Sundhedsstyrelsen en række anbefalinger om alkohol, der bygger på forskning. Der gælder de samme anbefalinger uanset køn.

Dit helbred og velvære

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred.

Selv hvis du ikke drikker særlig meget, kan du opleve for eksempel søvnbesvær, ondt i maven, træthed, stress og hovedpine.



10-4

Højest 10 genstande om ugen og højest 4 genstande på samme dag.

Hvornår og hvor meget, du drikker, har betydning for de skader, du kan få.

Er du under 18?

Børn og unge under 18 år frarådes at drikke alkohol.

Er du mellem 18 og 25?

Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne.

Gravide

Gravide og kvinder, der prøver at blive gravide, frarådes at drikke alkohol.

Kvinder, der ammer

Kvinder, der ammer, bør være forsigtige med at drikke alkohol.



Det får du ud af at drikke mindre

Der er en række fordele ved at drikke mindre alkohol – selv hvis du i forvejen følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Her kan du se nogle af de fordele.



Du får mere overskud og energi



Du sover bedre og får mere af den dybe søvn



Dit mentale helbred bliver bedre



Du kan opleve mindre stress



Din fertilitet/ sædkvalitet forbedres



Du får færre infektioner som forkølelse og halsbetændelse



Du mindsker risikoen for mange sygdomme, blandt andet kræft og forhøjet blodtryk

Vidste du, at...

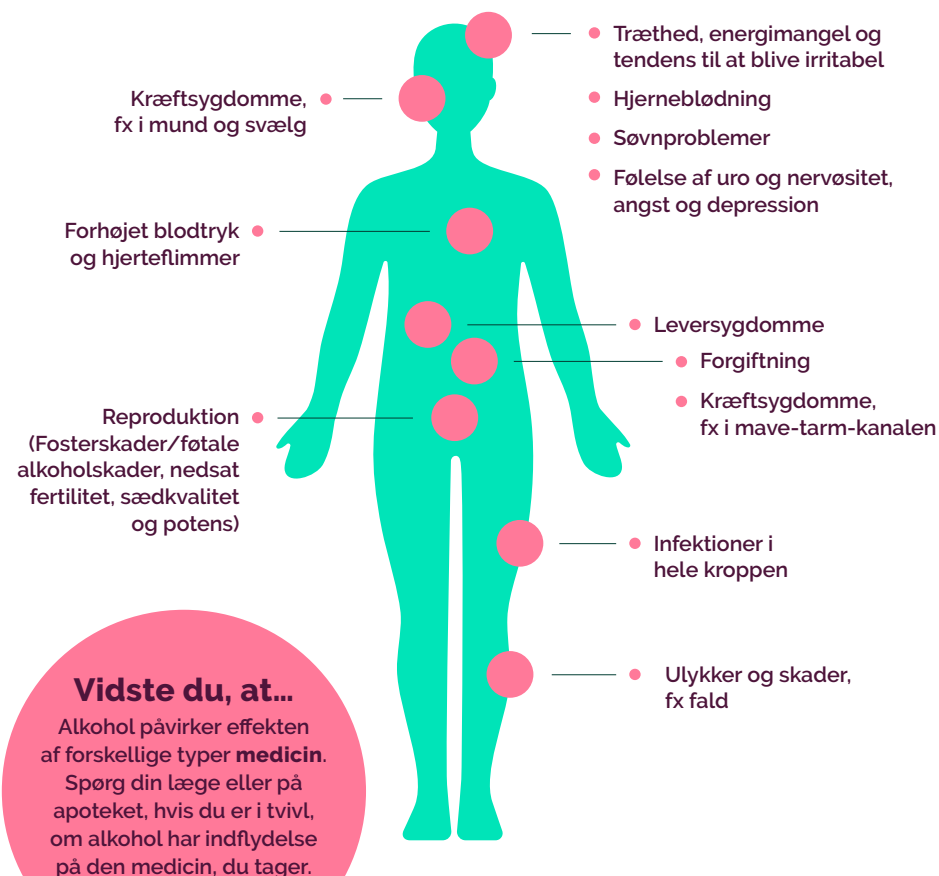
Det kan svække din evne til at præstere i flere dage, hvis du har drukket meget alkohol på én gang.

Brug et minut: **Hvad er for dig den væsentligste årsag til at drikke mindre?**



Det risikerer du ved at drikke alkohol

Alkohol (ethanol) er et **opløsningsmiddel**, der trænger ind i kroppens celler. Ud fra en sundhedsvinkel hører alkohol derfor til på hylden med rengøringsmidler. Selvom du måske ikke mærker, at alkohol påvirker dig i hverdagen, har det stadig negative konsekvenser for din krop. Stort set alle organer påvirkes af alkohol, og alkohol kan helt eller delvist være skyld i mere end **200 sygdomme**.



Få overblik over hvor meget du drikker

For at blive opmærksom på og tænke over dit alkoholforbrug, kan du tælle, hvor meget du drikker. Du kan også foreslå en ven eller et familiemedlem, at I prøver det sammen.

Du kan printe skemaet eller oprette en note på din telefon, så du løbende kan sætte streger, når du drikker en genstand.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
I alt				

Holdt du dig under anbefalingerne på højst 10 genstande om ugen og højst 4 genstande om dagen?

Tip

Der findes også gratis apps til mobilen, hvor du kan tælle dine genstande.

En genstand er

1 flaske øl, 33 cl

1 glas vin (6-8 genstande i en hel flaske)

1 lille glas dessertvin (10 genstande i en hel flaske)

1 shot eller 1 drink med spiritus, 4 cl



Vidste du, at...

Det koster dig **18.200 kr** om året, hvis du drikker 10 genstande hver uge*

Du skal gå **120 minutter i rask tempo** for at forbrænde kalorierne i fire øl**

*Ved et ugentligt forbrug på fire glas vin hjemme (40kr), to glas vin på restaurant (150kr) og 4 øl på bar eller til sociale arrangementer (160kr)

**En flaskeøl indeholder ca. 130 kalorier

Sådan kan du ændre dine alkoholvaner

Gør det konkret

- Skriv en liste med dine grunde til at drikke mindre
- Planlæg hvornår du drikker, og hvornår du ikke drikker
- Skriv dine mål ned
- Hold styr på, hvor meget du drikker (se mere på side 8)

Skab bedre rammer for dig selv

- Drik alkohol med færre procenter
- Drik noget uden alkohol mellem hver genstand
- Drik af et lille glas i stedet for et stort
- Køb mindre ad gangen, når du er ude eller handler ind
- Hav kun alkohol derhjemme, når du har planlagt at drikke det

Inddrag dine venner og familie

- Fortæl din familie om dine nye mål. Det kan motivere dig til at holde fast
- Invitér dine venner til at deltage, så I kan støtte hinanden
- Det er okay at sige 'nej tak'

Giv ikke op, hvis du ikke når dit/dine mål i første omgang. Der skal være plads til flere forsøg.



I hvilke situationer er alkohol overflødigt for dig?



Overvejer du også at tage en pause fra alkohol?

Stadig flere vælger ikke at drikke alkohol i en periode. Nogle er 'sober curious', der handler om at være bevidst om, hvornår man vælger alkohol til og fra. Andre hopper med på fænomener som *Hvid Januar* og *Sober October*, hvor man i en måned tager en pause fra alkohol. Det kan nemlig være en god anledning til at bryde med dine alkoholvaner.

Hvis du er nysgerrig, kan du selv teste, hvordan en periode uden alkohol påvirker din krop. Mange oplever at få et større mentalt og fysisk overskud allerede efter en måned.

