



Alkoholmisbrug FAKTA & KONSEKVENSER

Vigtige fakta



- Overdrevent alkoholforbrug er usundt
- Alkoholmisbrug kan forårsage psykiske og adfærdsmæssige problemer
- Alkohol dræber 3 millioner mennesker på verdensplan hvert år
- Omkring 13,5 % af dødsfaldene blandt 20-39-årige er forbundet med alkohol
- Alkoholforbruget blandt unge er steget kraftigt de seneste 10 år
- Hver tredje voksen i EU indrømmer at have drukket store mængder alkohol mindst en gang om måneden

Hvad er alkoholmisbrug?

- Indtagelse af alkoholholdige drikkevarer i skadelige mængder
- Alkoholforbrug måles i enheder

1 enhed = 8 til 9 g ren alkohol

1 enhed = cirka 1 glas vin (10cl)

1 enhed = ca. 2 glas øl (25cl)



Risici



- Øget risiko for skader og ulykker
- Stigning i vold (f.eks. mord, seksuelle overgreb, vold i forhold)
- Alkoholforgiftning
- Risikofyldt seksuel adfærd

Hvornår er alkohol skadeligt?



> 4 enheder/dag for mænd
> 2 enheder/dag for kvinder anses for at være skadelige

Der er ingen sikker mængde for børn og unge

Selv små mængder alkohol er skadeligt for barnet under graviditeten

Sundhedsrisici

- Kroniske sygdomme, forhøjet blodtryk, hjertesygdomme, slagtilfælde
- Indlærings- og hukommelsesforstyrrelser
- Depression, angst
- Sociale og familiemæssige problemer



Undgå alkoholmisbrug

- Lav en indendørs træning i stedet for at drikke alkohol
- Lad være med at introducere unge til alkohol eller blive fulde i deres nærvær
- Hav ikke alkohol derhjemme.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.