

Hvad gør alkohol?

Viden om alkohols virkning



FAKTA OM ALKOHOL OG SUNDHED

FAKTA OM ALKOHOL

Alkohol kan forårsage eller forværre en lang række symptomer eller sygdomme, både fysiske og psykiske.

Alkohol er et kemisk stof

Alkohol fordeler sig i kroppens væsker og påvirker hver eneste celle. Alkohol påvirker også vores hjerne og hjernens processer, og vi bliver lidt mere sløve og afslappede, når vi drikker. Drikker vi for meget, kan vi miste bevidstheden.

Alkohol, forhøjet blodtryk (hypertension) og hjerneblødning

Alkohol kan øge blodtrykket. Blodtrykket stiger med cirka 1 mm Hg for hver genstand om dagen, du drikker. Alkohol påvirker også blodets evne til at størkne og øger risikoen for slagtilfælde. Alkohols virkning på blodtryk og blodets evne til at størkne bliver normal i løbet af få uger, hvis du holder pause med alkohol.

Alkohol og hjerteflimmer (atrieflimren)

Alkohol er en vigtig risikofaktor for hjerteflimmer, og risikoen stiger, jo mere og jo længere tid man drikker over de anbefalede grænser (højest 10 genstande om ugen). Hvis du har hjerteflimmer, bør du helt undgå alkohol.

Alkohol og type 2-diabetes

Et højt alkoholforbrug øger risikoen for at udvikle type 2-diabetes, men gør det også sværere at regulere blodsukkeret, hvis du har diabetes. Det skyldes blandt andet, at alkohol indeholder mange kalorier, og at leveren prioriterer at nedbryde alkohol frem for at holde blodsukkeret stabilt. Det kan føre til lavt blodsukker. Alkohol kan også påvirke effekten af diabetesmedicin.

Alkohol og knogleskørhed (osteoporose og osteopeni)

Et stort forbrug af alkohol giver større risiko for at få svage og skøre knogler. Hvis du har knogleskørhed, er det en god idé at skære ned - eller helt stoppe. Det kan hjælpe med at bremse forandringerne i knoglerne.

FAKTA OM ALKOHOL

Alkohol og problemer med maven

Alkohol kan give sure opstød (refluks), betændelse i maveslimhinden (gastritis) og diarré. Diarré er almindeligt ved et stort forbrug, men forsvinder ofte hurtigt nogle få dages pause fra alkohol og ved at spise sundt.

Alkohol og risiko for infektioner

Alkohol i store mængder svækker kroppens immunforsvar og gør det sværere at bekæmpe infektioner. Du har gavn af at skære ned, hvis du ofte bliver syg eller har sår, der ikke heler. Før en operation anbefales det at holde sig fra alkohol eller at drikke mindre end 10 genstande om ugen i mindst fire uger før. Det reducerer risikoen for komplikationer efter operationen.

Alkohol gør det svært at tabe sig og giver øget mavefedt

Alkohol indeholder næsten lige så mange kalorier som fedt. Alkohol indeholder 7 kilokalorier per gram, fedt 9 og sukker kun 4. Da leveren prioriterer kroppen at nedbryde alkohol først bremses forbrændingen af fedt og kulhydrater, som derfor kan ophobes som fedt om bughulens organer. At skære ned på alkohol kan derfor hjælpe med at opnå eller fastholde en sund vægt og undgå mavefedt, der øger risikoen for at udvikle diabetes og hjertekarsygdom.

Alkohol og kræft

Alkohol øger risikoen for visse kræftsygdomme, især kræft i de områder, der kommer i kontakt med alkoholen, fx mundhule, hals, mave-tarm og lever, men også brystkræft. Jo mere du drikker, jo mere øges din risiko for en kræftsygdom.

Alkohol og leversygdom

Når alkohol er kommet ind i kroppen, nedbrydes den især i leveren. Drikker man meget og ofte øges risikoen for at udvikle leversygdomme.

Alkohol og søvnproblemer

Alkohol forstyrrer søvn. Alkohol giver problemer med at falde i søvn, gør søvnen urolig og fører til, træthed om dagen. Hvis du har søvnproblemer, er det derfor en god idé at skære ned. Men der kan gå et stykke tid, før du kan mærke en forandring.

FAKTA OM ALKOHOL

Alkohol som følelsesforstærker

Alkohol løfter ikke humøret, men forstærker det humør, man allerede er i. Hvis man drikker når man er ked af det, risikerer man at blive mere nedtrykt. Hvis man er angst, kan alkohol over tid gøre angsten værre. Hvis man er frustreret, kan alkohol gøre det endnu værre. Hvis du har psykiske symptomer som nedtrykthed, angst eller tanker om selvmord, eller hvis du har svært ved at styre dit temperament er det en god ide at drikke mindre.

Alkohol, psykotiske symptomer og hukommelsestab

Alkohol kan forværre de fleste psykotiske symptomer som hallucinationer og hukommelsestab. Det er fordi alkohol påvirker hjernens signalstoffer og dermed forstyrrer den kemiske balance i hjernen. Alkohol kan også gøre det svært at overholde behandlingen for sygdommen bag symptomerne. Det er derfor en god idé at skære ned på alkohol eller helt ophøre med at drikke alkohol, hvis du indimellem har hallucinationer, andre psykotiske symptomer eller hukommelsestab når du bruger alkohol.

Alkohol, hukommelse og kognitive funktioner

Når man drikker alkohol hyppigt, vil man over tid opleve, at man mister overskud. Dagligdagen kan opleves mere uoverskuelig og man kan få sværere ved at forstå og huske ting. På længere sigt øger et stort forbrug af alkohol din risiko for demens. Hvis du føler dig uoplagt og synes, at du har svært ved at koncentrere dig og svært ved at huske, vil det derfor være en god idé at lade være med at drikke alkohol eller kun drikke lidt.

Alkohol og medicin

Alkohol er et kemisk stof, og det samme er medicin. Alkohol kan reagere sammen med den medicin, du tager, både ved at forstærke dens effekt eller betyde, at medicinen får en svagere virkning. Noget medicin kan også forstærke eller mindske den måde, alkohol påvirker dig på. Derudover kan alkohol påvirke effekten af de mange typer medicin, som ældre ofte tager - nogle gange på en måde, der kan være farlig. Hvis du tager medicin, er det derfor klogt at tale med lægen eller apoteket om, om det er bedst, at du lader være med at drikke alkohol.

FAKTA OM ALKOHOL

Alkohol, ulykker og vold

Alkohol øger risikoen for ulykker og ikke mindst at opleve og udsætte andre for vold. Det er et kendt faktum. Hos ældre kan selv små mængder alkohol kan øge risikoen for fald fordi man får en dårligere balanceevne med alderen.



FAKTA OM ALKOHOL

Ældre og alkohol

Selv små mængder alkohol kan øge risikoen for fald hos ældre. Da man i forvejen ofte får en dårligere balanceevne med alderen, er det derfor vigtigt at være opmærksom på dette. Derudover kan alkohol påvirke effekten af de mange typer medicin, som ældre ofte tager - nogle gange på en måde, der kan være farlig.

10-4

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

Er du 18 år eller over?

- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Er du mellem 18 og 25 år?

- Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

Er du gravid, eller prøver du at blive det?

- Lad være med at drikke alkohol

Ammer du?

- Vær forsigtig med at drikke alkohol



Sundhedsstyrelsens anbefalinger er for mennesker, der er raske og har det godt. Hvis man har det skidt, er i behandling med medicin eller har symptomer eller sygdomme, er det ofte bedst at drikke mindre alkohol.

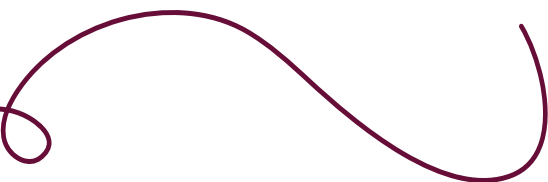
FAKTA OM ALKOHOL

Råd, hvis du gerne vil stoppe med at drikke alkohol

Hvis du har drukket meget eller dagligt i længere tid, vænner hjernens signal-systemer sig til dit forbrug. Systemerne forsøger at tilpasse sig, at alkohol er i hjernen hele tiden. Hvis du efter en længere periode med et stort forbrug beslutter dig for at stoppe med at drikke, kan det dels føre til abstinenser, dels føre til en midlertidig nedtrykthed. Det skyldes, at hjernens signalsystem nu skal tilpasse sig, at alkohol nu ikke mere er til stede.

Nedtryktheden hænger især sammen med ændringer i det system i hjernen, der regulerer serotonin (et såkaldt "lykkehormon"). Nedtryktheden forsvinder som regel helt af sig selv i løbet af nogle uger.

Abstinenser giver symptomer som hurtig puls, uro, rysten på hænderne og ofte forhøjet blodtryk. Hvis du oplever abstinenser, skal du søge læge. Lægen kan tilbyde dig medicin, som du skal tage i en uge eller to, mens din hjerne langsomt vænner sig til at være uden alkohol.



Region Syddanmark
Damhaven 12
7100 Vejle
Tlf. 7663 1000

» rsyd.dk

19540 - Grafisk Service, Region Syddanmark - 05.2026