



Hvad gør alkohol for dig?

- Bliver du klarere i hovedet og mere intelligent at høre på?
- Mere nærværende overfor dine venner?
- Får du mere energi?
- Bliver du bedre til at score?
- Lærer du at hvile i dig selv og møde verden som du er?

Eller vænner du dig til alkohol som en social krykke?

Her er information til overvejelse:

Alkohol kan få dig til at sætte livet på spil

3000 danske unge under 25 år kommer på hospitalet pga. alkoholforgiftninger

Hvert år dør 3-4 unge i DK under 20 år pga. alkohol

25 unge 15-29årige døde pga. alkohol fra 2002-2008

Tal på kommuner 2010

Hvert fjerde dødsfald blandt de 15-29-årige unge mænd hænger sammen med alkohol.

The European Health Report, WHO 2002



Du tager for mange chancer, når du drikker

- 11 procent af drengene og 5 procent af pigerne har kørt spirituskørsel
- 9 procent af drengene og 8 procent af pigerne har været på skadestue på grund af alkohol
- 10 procent af drengene og 6 procent af pigerne har været involveret i ulykker eller uheld
- 10 procent af drengene og 4 procent af pigerne har haft problemer med politiet

Monitorering af unges livsstil og dagligdag (MULD), 2008

Hvis du som pige drikker mere end 5 genstande på en aften, er risikoen for at komme til skade 10 gange større sammenlignet med personer, der ikke drikker alkohol. Risikoen er 2 gange større for mænd.

Det hænger sammen med, at alkohol bedøver hjernen, svækker koncentrationen, koordinationen og evnen til at vurdere risiko samt evnen til at kontrollere sine følelser, fx aggression.

Alkohol og helbred, Sundhedsstyrelsen, 2008



Du bliver mindre mand af alkohol

Alkohol kvindeliggor mandekroppen med runde former og bryster samt nedsat seksuel formåen.

Et langvarigt og stort forbrug af alkohol ændrer kønshormonomsætningen. Hos mænd ses ofte nedsat testosteronproduktion med nedsat skægvækst, tab af lyst, nedsat potens og skrumpende testikler til følge. Desuden medfører de øgede østrogenkoncentrationer sparsom kønsbehåring, udvikling af bryster og mere kvindelig fedtfordeling.

Alkohol og Helbred, Sundhedsstyrelsen 2008

Alkohol - forebyggelse på sygehus. Fakta, metoder og anbefalinger. Klinisk Enhed for Sygdomsforebyggelse, 2003.

Alkohol feder næsten lige så meget som fedt.

Hvis man i stedet for at drikke 15øl to gange om ugen drikker 5 øl to gange om ugen, så vil man efter et år have tabt 14,1kg

Hvis man i stedet for at drikke 15 cider to gange om ugen drikker 5 cider om ugen, vil man efter et år have tabt 21,9kg

For Sundhedsstyrelsen Per Brændgaard Mikkelsen 2010

Du præsterer dårligere pga alkohol, navnlig når du drikker dig fuld

Der er konstateret ændringer i hjernens struktur, volumen og håndtering af kognitive opgaver hos unge med 1-2års storforbrug.

Storforbrug er her defineret som at drikke mere end 20 genstande om måneden.

Det er særlig skadeligt, hvis man drikker mere end 4-5 genstande på en gang.

The influence of Substance use on Alcohol Brain Development, Segueglia et al, Clinical EEG and neuroscience, vol.40, 2009



En tredjedel af både 16-20årige drenge og piger har selv registreret, at deres alkoholforbrug svækker deres skolepræstationer.

Monitorering af unges livsstil og dagligdag (MULD), 2008

Selv helt unge kan blive afhængige af alkohol

Risikoen stiger jo mere man drikker og i takt med antallet af episoder, hvor man drikker meget på en gang. Hvis man ofte drikker alkohol i 14-15års alderen, kan grunden blive lagt til alkoholafhængighed allerede i 20-21års alderen.

"Alkohol og helbred", Sundhedsstyrelsen 2008

Kan du drikke meget uden at føle dig påvirket, er du ved at få et alkoholproblem

Når man igennem længere tid har drukket meget, vænner kroppen sig til giftstoffet. Det betyder ikke, at kroppen ikke bliver skadet af alkoholen, men at symptomerne på forgiftningen bliver svækket. Man har udviklet tolerance overfor alkohol. Alkoholtolerance er et af kriterierne for at stille diagnosen alkoholafhængighed.

"Alkoholforebyggelse på sygehus", 2003

Festen bliver dårligere, når du drikker for meget

- 17 procent af de 16-20årige drenge og 7 procent af pigerne har været i slagsmål, fordi de har drukket alkohol
- 43 procent af pigerne og 28 procent af drengene har oplevet problemer med vennerne, fordi de har drukket alkohol
- 16 procent af pigerne og 9 procent af drengene har haft uønsket samleje, fordi de har drukket alkohol

Monitorering af unges livsstil og dagligdag (MULD), 2008



Alkohol er et kræftfremkaldende stof.

Alkohol er fx en risikofaktor i forhold til brystkræft, kræft i mund og svælg, kræft i spiserør, kræft i struben, leverkræft og kræft i endetarmen. Der er ingen nedre grænse, hvorunder alkohol ikke øger risikoen for kræft.

Alkohol og helbred, Sundhedsstyrelsen 2008

Alkohol bidrager til ca. 60 forskellige sygdomme eller tilstande

Alkohol bidrager fx til nedsat immunforsvar, angst og søvnforstyrrelser, depression, nedsat frugtbarhed, forhøjet blodtryk, uregelmæssig hjerterytme, blodprop i hjernen, skrumpelever, åreknuder i spiserøret, bugspytkirtelbetændelse mv.

"Alkohol og helbred" Sundhedsstyrelsen 2008

Danske unge drikker mest i EU

Danske unge drikker dobbelt så meget som gennemsnittet i EU, når de drikker. Dobbelt så mange unge i Danmark som gennemsnittet i EU har i løbet af et år været fulde.

ESPAD 2007