

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, 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.



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 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.

Hvis man har det skidt, er i behandling med medicin eller har symptomer eller sygdomme, er det derfor ofte bedst at drikke mindre alkohol.

Viden om alkohols virkning på din sundhed

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, forhøjet blodtryk (hypertension) og hjerneblødning

Alkohol kan øge blodtrykket. Blodtrykket stiger med cirka 1 mm Hg for hver genstand du drikker om dagen. Alkohol påvirker også blodets evne til at størkne og øger derfor risikoen for hjerneblødning. Alkohols virkning på blodtryk og blodets evne til at størkne bliver normal i løbet af få uger efter ophør 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 (højst 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 og gør det sværere at regulere blodsukkeret, hvis du har diabetes. Det skyldes, 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.



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 øget mavefedt

Alkohol indeholder næsten lige så mange kalorier som fedt. Alkohol indeholder 7 kilokalorier per gram, fedt 9 og sukker 4. Da leveren prioriterer 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, som 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 gør det svært 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.



Alkohol som følelsesforstærker

Alkohol løfter ikke humøret, men forstærker det humør, man 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.

Psykotiske symptomer og hukommelsestab

Alkohol kan forværre de fleste psykotiske symptomer som fx hallucinationer. 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, hvis du indimellem har hallucinationer, andre psykotiske symptomer eller får hukommelsestab, når du bruger alkohol.

