



Tusagassiorfinnut nalunaarut / Pressemeddelelse

Nye råd om alkohol fra Alkohol- og Narkotikarådet

Alt alkoholforbrug er forbundet med en risiko, og jo mindre alkohol man indtager jo mindre risiko, er der for en række sygdomme, sociale og samfundsmæssige konsekvenser. Jo mindre alkohol man indtager, jo bedre.

Det er den første anbefaling der kommer fra Alkohol- og Narkotikarådets nyeste råd om indtag af alkohol. Rådet har valgt at lægge sig op ad de Canadiske anbefalinger, hvor man ikke angiver en øvre grænse for anbefalede genstande, da alt indtag af alkohol er forbundet med en risiko. Drikker man alkohol, anbefaler rådet, at man ikke drikker mere end fire genstande ved samme lejlighed. Dette råd kender vi allerede fra Max4Tassa kampagnen. Ved indtagelse af alkohol, så hold dig til kun en type, f.eks. kun øl eller vin. At blande f.eks. øl med stærk spiritus øger oftest den totale indtagelse af alkohol.

”Hvis vi gerne vil sikre at alle i vores land oplever en god opvækst og et godt liv, så er et af de vigtigste steder vi skal sætte ind at begrænse indtag af alkohol og især rusdrikning. Vi ved at rusdrikning, hvor man indtager 5 genstande eller mere ved samme lejlighed har store samfundsmæssige konsekvenser som tilfælde af ulykker, vold, seksualforbrydelser, kriminalitet og selvmord” siger Ivalu Katajavaara Seidler, forkvinde for ANR og forsker ved Syddansk Universitet og Ilisimatusarfik.

”Forskning og erfaringer har vist at rusdrikning har store konsekvenser for børn som vokser op i hjem hvor det ofte forekommer. At vokse op i hjem med et højt alkoholindtag er i sig selv skadeligt for barnet og dets videre udvikling, sundhed og trivsel, men det øger også risikoen for at opleve vold, omsorgssvigt og seksuelle overgreb. Vi ved at rusdrikning er en betydelig risikofaktor ved selvmord og selvmordsadfærd, hvor alkoholpåvirkning ofte går forud for en sådan hændelse. Vil vi forebygge selvmord skal vi også forebygge rusdrikning” tilføjer Ivalu Katajavaara Seidler. Derfor er det også vigtigt at være opmærksom på de unges alkoholindtag, og rådet anbefaler at man helt undgår alkohol før man bliver 18 år. Fra Befolkningsundersøgelserne ved man, at der er flest der rusdrikker i de unge aldersgrupper, og omkring halvdelen havde et potentielt skadeligt alkoholforbrug. Rådet anbefaler desuden at man er påpasselig med sit indtag af alkohol, når man er mellem 18 og 25 år, da alkohol har vedvarende skadelig effekt på hjernen.

17-09-2024
Sags nr. 2023 - 13856
Imaneq 4
Postboks 1160
Tlf: 34 50 00
3900 Nuuk
Email: pn@nanog.gl
www.naalakkersuisut.gl

Er man gravid, ønsker at blive det, eller ammer, så lyder anbefalingerne at man helt holder sig fra at drikke nogen former for alkohol.

Alkohol er en medvirkende årsag til mere end 200 sygdomme og akutte tilstande, herunder store folkesygdomme som kræft og hjertekarsygdomme, og på verdensplan er alkohol årsag til 5,3 % af alle dødsfald.

For yderligere oplysninger kontakt:

Ivalu Katajavaara Seidler, forkvinde for Alkohol- og Narkotikarådet

Telefon: +45 65 50 77 15

Mail: ivalu@sdu.dk

Hent de nye råd om alkohol:

[Råd om alkohol](#)

[Råd om alkohol – kort udgave](#)