

## Råd om 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. Forskning i Grønland har vist at alkohol er forbundet med en betydelig overdødelighed, vold, ulykker og selvmord.

Et stort forbrug af alkohol kan have store psykosociale konsekvenser, det gælder især rusdrikkeri hvor man indtager mere end fem genstande ved samme lejlighed. Et stort forbrug af alkohol og rusdrikkeri er betydelige risikofaktorer for at børn kan opleve svære opvækstvilkår, der kan have alvorlige konsekvenser på kort og lang sigt.

Ved at følge Alkohol- og Narkotikarådets anbefalinger om alkohol kan man mindske risikoen for at opleve de negative alkoholrelaterede konsekvenser som er nævnt ovenfor.

En almindelig 33 cl øl på 4,6% alkohol indeholder ca. 1 genstand. Ligeledes svarer 1 genstand til 4 cl stærk spiritus (37,5% alkohol), 7,5 cl mild spiritus (20%) eller ca. 12 cl rødvin.

## Jo mindre alkohol, jo bedre

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.

## Max 4 tassa – højst fire genstande ved samme lejlighed

Risiko for sygdom og skade af alkohol stiger ved rusdrikkeri, det er defineret som indtagelse af fem genstande ved samme lejlighed. Derfor anbefaler Alkohol- og Narkotikarådet, at man ikke indtager mere end fire genstande ved samme lejlighed, også ved festlige lejligheder.

Skadevirkninger ved rusdrikning omfatter blandt andet:

- Risiko for at skade trivsel og tryghed
- Fysiske og psykiske konsekvenser
- Selvmord, selvmordsforsøg og -trusler
- Ulykker
- Vold og seksualforbrydelser
- Anden kriminalitet

## Børn under 18 år bør helt undgå alkohol

Børn og unge under 18 år bør ikke drikke alkohol, da deres hjerner stadig er under udvikling, og de er især sårbare overfor følgerne af rusdrikkeri. Alkoholens påvirkning af hjernen kan have negative konsekvenser for hukommelsen, evne til at lære, planlægge og tage beslutninger, foruden impuls kontrol og sprog. Fra Skolebørnsundersøgelsen *HBSC*, ved vi at unge begynder at drikke alkohol helt fra 13 år. Det er bekymrende, når man kender til de negative følgerne for deres udvikling og trivsel.

## Unge mellem 18 og 25 år bør være forsigtige med deres alkoholindtag

Hjernen er under udvikling, indtil man er 25 år. Med alkoholindtag følger en række risici for, hvordan hjernen udvikles. Alkoholens påvirkning af hjernen kan have negative konsekvenser for hukommelsen, evne til at lære, planlægge og tage beslutninger, foruden impuls kontrol og sprog. Derfor bør unge mellem 18 og 25 år, som lovligt kan købe alkohol, være forsigtige med deres alkoholindtag.

Fra Befolkningsundersøgelserne i Grønland ved vi, at der er flest der rusdrikker i de unge aldersgrupper. Det er derfor vigtigt, at man er særligt opmærksom på de mulige konsekvenser, der kan opstå. Blandt unge ved man, at rusdrikkeri øger risikoen for at opleve depression, selvskade, selvmordsforsøg og selvmord. Rusdrikkeri øger også risikoen for, at man indgår i risikofyldt seksuel adfærd. I den seneste undersøgelse havde halvdelen af de unge mellem 15 og 34 år et alkoholforbrug, der kunne være potentielt skadeligt.

## Gravide, og personer som ønsker at blive gravide frarådes at drikke alkohol

Alkoholindtag hos moderen kan skade fosteret helt fra den tidlige graviditet, og det anbefales derfor, at man ikke drikker alkohol, når man er gravid eller prøver at blive det. På baggrund af forskningen er man ikke sikker på, hvad de nedre grænser er for at fosteret tager skade, og derfor anbefales det helt at undgå alkohol ud fra et forsigtighedsprincip.

## Det anbefales at undgå alkohol indtag ved amning

Der er endnu ikke nok viden om hvordan alkoholindtag påvirker børn gennem amning og derfor frarådes det at drikke alkohol, når man ammer. Hvis moderen har alkohol i blodet, kan barnet indtage alkohol ved amning. Nyfødte nedbryder alkohol cirka halvt så hurtigt som voksne og er sårbare over for alkohol. F.eks. sover barnet mindre og er mere uroligt i timerne umiddelbart efter amning, hvis moderen har indtaget alkohol. Indtager man alligevel alkohol anbefales det at man venter 2-3 timer fra indtagelsen af en genstand til at man ammer, så alkoholen er ude af modermælken.

Det er også vigtigt at tænke på det sociale ansvar, vi har over for hinanden, når der drikkes alkohol i samvær med børn. Forældre har brug for fuld opmærksomhed og dømmekraft, og alkohol kan påvirke både reaktionsevne og beslutninger. Dette kan føre til situationer, hvor barnet ikke får den nødvendige omsorg, selvom det ikke er hensigten. Derfor er det vigtigt at overveje, hvordan alkohol påvirker både dig selv og din partner og jeres evne til at passe barnet.

Alkohol- og Narkotikarådets nye genstands anbefalinger bygger på forskningsbaseret viden i Grønland og internationalt, og WHO <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.