

Råd om alkohol – kort udgave

MAX 4 TASSA!

Videnskaben udvikler sig, og anbefalingerne om alkoholforbrug ændres, jo mere viden vi får. Forskning viser, at alkohol, selv i små mængder, er skadeligt for alle, uanset alder, køn, etnicitet eller livsstil. Det er ligegyldigt, hvilken form for alkohol det er – vin, øl, cider eller spiritus.

FØLG ALKOHOL- OG NARKOTIKARÅDETS ANBEFALINGER

- Jo mindre alkohol, jo bedre. Ingen alkohol betyder ingen risiko.
- Max 4 genstande ved samme lejlighed (1 genstand svarer til 1 øl eller et glas vin)
- Unge under 18 år bør helt undgå alkohol
- Unge mellem 18 og 25 år bør være forsigtige med deres alkoholindtag
- Undgå alkohol før og under graviditeten samt ved amning

Alkohol øger din risiko for sygdom. Mere end 4 genstande ved en lejlighed øger risikoen for skade på dig selv og andre.

GODE RÅD OM ALKOHOL

- Undgå alkohol, når der er børn til stede
- Erstat alkoholiserede drikke med alkoholfri alternativer, når du deltager i en sammenkomst.
- Undgå alkohol, hvis du planlægger at blive gravid, er gravid eller ammer
- Tal med dit barn om alkohol og sæt grænser - unge under 18 år bør helt undgå alkohol
- Støt dit barn i et ungdomsliv uden alkohol
- Undgå alkohol hvis du er ked af det eller nedtrykt. Alkohol forstærker dine følelser
- Pas på hinanden i sammenhænge, hvor der indtages alkohol
- Beslut på forhånd, hvor meget du vil drikke i løbet af en aften, så undgår du at drikke for meget
- At drikke mindre gavner dig selv og andre. Det reducerer din risiko for skader og vold samt mange helbredsproblemer, der kan forkorte livet.
- 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.