

A background image showing a person's face and hands holding a glass of beer. The person is smiling and looking towards the camera. The beer is a golden color with a thick head of foam. The overall tone is warm and social.

FÅR MAN INTE ENS VARA LITE FULL LÄNGRE?

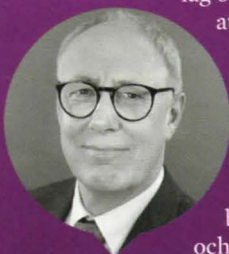
Socialstyrelsens nya rekommendation om att erbjuda vård till den som dricker fyra öl eller mer vid ett tillfälle har gjort många arga. *Varför ser rekommendationerna ut som de gör?*

Text: **Per Lindahl** Foto och illustration: **Istock**

300 000 vuxna personer i Sverige beräknas ha ett alkoholberoende. Källa: CAM

Socialstyrelsen har gått ut med ny information om när hälso- och sjukvården bör erbjuda vård till den som dricker alkohol. Nivån för vad som klassas som riskbruk har skärpts rejält för män efter forskning som visar att män löper större risk än vad man tidigare trott att drabbas av alkoholrelaterade skador och sjukdomar.

MINSKNINGEN FRÅN FEM till fyra så kallade standardglas per tillfälle och månad har lett till massiv kritik i till exempel sociala medier. Många tycker att gränsen är orimligt låg och att Socialstyrelsen moraliserar genom att kalla människors vanliga alkoholbruk för riskbruk.



Thomas Lindén.

Thomas Lindén är chef på Socialstyrelsen för avdelningen som tagit fram de nya alkoholrekommendationerna. Han berättar att det är en del av de nya nationella riktlinjerna för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, och att det har kommit ny forskning på alkoholområdet.

– Gränsvärdet är satt för att undvika hälsorisker och riktlinjerna är riktade till sjukvården. Om frågan om alkohol kommer upp ska till exempel vårdcentralerna veta vad man ska rekommendera, säger Thomas Lindén.

Han menar att medier bidragit till att skruva upp den negativa debatten, men att debatten också är ett kvitto på att riktlinjerna skapat nyttiga diskussioner.



Vad är riskbruk?

- ◆ Riskbruk av alkohol definieras som att dricka något av följande: 10 standardglas eller mer per vecka, eller 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle en gång i månaden eller oftare.
- ◆ Gränserna är samma för både män och kvinnor.



Vad är ett standardglas?

- ◆ 50 cl folköl
- ◆ 33 cl starköl
- ◆ 1 glas rött eller vitt vin (10–15 cl)
- ◆ 1 litet glas starkvin (8 cl)
- ◆ 4 cl sprit, t ex whisky

"Män kan vara mer riskbenägna."

Fredrik Spak, överläkare



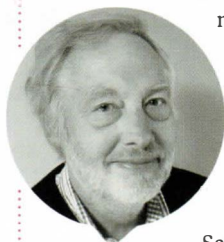
101 MILJARDER

kronor kostade alkoholen skadeverkningar samhället år 2019.

Källa: Ramboll

– Det är viktigt att prata om alkohol. Men om den första man väljer att intervjua är en missnöjd restaurangägare så sätter det en ton. Varför intervjuar man inte någon som funderar över sitt drickande och över vilket stöd man kan förvänta sig? Många dricker mer än vad de önskar och på en nivå som kan skada hälsan, säger Thomas Lindén.

NIVÅN FÖR VAD som anses vara riskbruk är nu samma för både män och kvinnor, nämligen motsvarande tio små starköl per vecka eller fyra små starköl vid ett och samma tillfälle per månad. Detta trots att män har mindre alkoholkoncentration i blodet vid samma intag som kvinnorna. Fredrik Spak är överläkare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset och specialist på nedtrappning av



Fredrik Spak.

droger. Han säger att alkohol har visat sig vara mer skadligt för män än vad man hittills trott. Men han tycker att begreppet "vård" är lite olyckligt valt.

– Rådgivning hade passat bättre. Det är en uppmaning åt all sjukvård, inte minst vårdcentralerna, om att ta frågorna på större allvar och uppmärksamma att skaderisken är högre än vad många på vårdcentralerna tror, säger Fredrik Spak.

Reaktioner i sociala medier



Har verkligen socialstyrelsen förbjudit något?



Lugna dig Jörgen Fogelklou (SD). Råden är inte tänkta att skapa fler vårdbesök.



CANCER OCH BEROENDE

◆ **RISKEN ATT DRABBAS** av olika sjukdomar kan öka vid konsumtion av alkohol. Det gäller till exempel beroendesyndrom, blodtrycks-, lever- och cancersjukdomar. Cancersjukdomar (bröstcancer, levercancer, cancer i tarmarna och matstrupen) och beroende är de sjukdomar som förklarar den största delen av ohälsa relaterat till alkohol.



Alkoholens hälsorisker

Högre alkoholkonsumtion ger en högre risk för sjukdom och död, men det finns ingen riskfri nivå att konsumera alkohol på.

LÅGUTBILDADE MÄN I RISKZON

◆ **ANDELEN MED ALKOHOLBEROENDE** är högre bland män än bland kvinnor, och högre i åldersgruppen 17-29 år jämfört med övriga åldersgrupper. Det är vanligare att ha ett beroende bland män med låg utbildningsnivå jämfört med män med hög utbildningsnivå.

ALKOHOL ORSAKAR UNGAS DÖD

◆ **ALKOHOL ÄR DEN STÖRSTA** riskfaktorn för sjukdom och död bland unga. Det förklaras bland annat av beroendesyndrom, självskadebeteende, olyckor, våld och trafikolyckor. Dödligheten är mer än tre gånger så hög för män som för kvinnor.



BARN FAR ILLA

◆ **ATT HA EN FÖRÄLDER** med alkoholproblem får negativa konsekvenser för barns hälsa, utveckling och vardag på både kort och lång sikt. Det finns en ökad risk för att skolarbetet och skolresultaten påverkas negativt. Att dricka under graviditeten kan störa fosterutvecklingen och leda till fysiska, kognitiva och beteendemässiga effekter.



ALKOHOL OCH BROTT HÖR IHOP

◆ **VID VÅLDSBROTT SOM** misshandel, hot, rån och sexualbrott är det vanligt att gärningspersonen är berusad, enligt BRÅ. Alkohol eller droger var också inblandat i drygt vart femte dödsfall i vägtrafiken enligt Trafikverkets djupstudier.

