

# Ett *nytt* sätt att tänka på alkohol

Alkohol och hälsa



Företagshälsövården

# Ett nytt sätt att tänka!

När vi diskuterar alkoholfrågan på vår arbetsplats och bland vänner är det inte ovanligt att vi delar in människor i två grupper:

**Vi som inte har problem och de som har problem.**

När det gäller våra kostvanor talar vi inte om en sådan grov indelning. Vi säger inte att det finns en grupp människor som har sunda och hälsosamma kostvanor och en grupp som äter ohälsosamt och har utvecklat fetma.

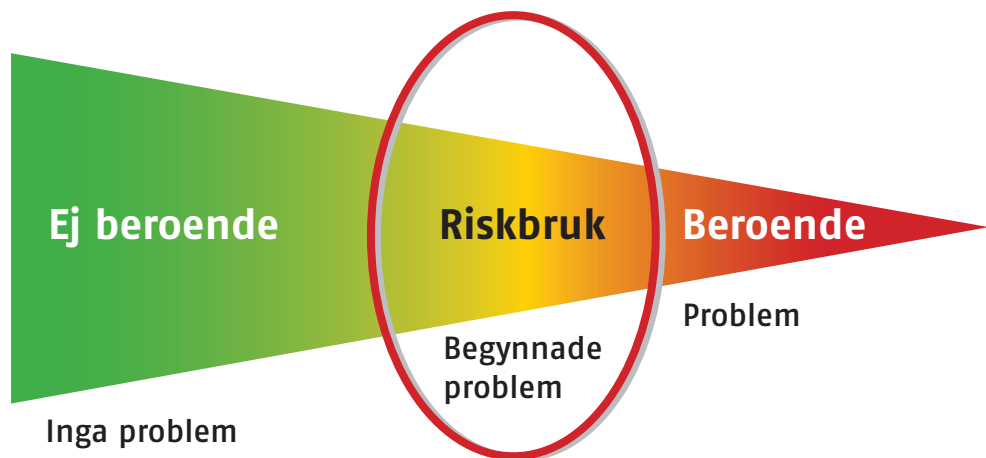
Självfallet händer det att flertalet av oss äter lite för mycket av det goda utan att vi för den skull betraktar oss som överätare eller ohälsosamma personer.

## Ett exempel:

*Chips är ingen hälsosam kost, men kan vara gott och trevligt. Att jag vid ett tillfälle ensam "festar" på en hel påse med chips är ju ingen katastrof. Om jag däremot skulle göra detta flera gånger i veckan kan det ju leda till en riskabel ohälsa.*

**På samma sätt skulle vi kunna resonera om alkohol – eller?**

## Alkoholproblemet



# Har du druckit en 75:a under en vecka?

Har du någon gång i livet under en segelsemester, fjällsemester, en resa utomlands eller i ungdomsåren druckit alkohol som motsvarar en 75:a sprit? Det här krävs för att du under en vecka skall konsumera en 75:a.

## Veckomenyn

### MÅNDAG

LUNCH: 1 flaska lättöl  
MIDDAG: 1 burk folköl

### TISDAG

LUNCH: 1 flaska lättöl  
MIDDAG: 1 burk folköl

### ONSDAG

MIDDAG: 1 burk starköl

### TORSDAG

LUNCH: 1 flaska lättöl  
MIDDAG: 1 burk starköl

### FREDAG

FREDAGKVÄLL: 4 cl whisky  
1/2 flaska vin  
4 cl konjak

### LÖRDAG

FEST: 6 cl whisky  
1/2 flaska vin  
4 cl konjak  
6 cl sprit

### SÖNDAG

MIDDAG: 4 cl whisky  
1/2 flaska vin

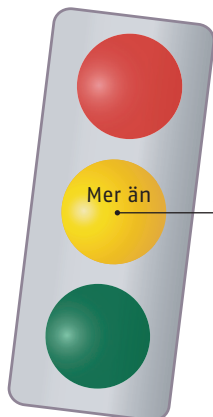


### SUMMA:

en 75:a i veckan

## Vad är riskabel alkoholkonsumtion?

Om alkoholkonsumtionen under en vecka överstiger 14 standardglas för män och 9 standardglas för kvinnor är detta en riskkonsumtion. När man bedömer om de egna alkoholvanorna tenderar att vara i riskzonen eller inte, är det inte bara mängden alkohol som har betydelse. Allt berusningsdrickande brukar definieras som riskkonsumtion. Som berusningsdrickande räknas 5 standardglas för män och 4 standardglas för kvinnor.



Män 14 standardglas/vecka  
Kvinnor 9 standardglas/vecka

### ETT STANDARDGLAS ÄR DET SAMMA SOM:

- ✓ 2 flaskor lättöl
- ✓ 1 burk folköl 50 cl
- ✓ 1 flaska starköl 33 cl
- ✓ 1 glas rött eller vitt vin
- ✓ 4 cl sprit, t. ex. whisky

# Minska min konsumtion?

Motiven till att man eventuellt vill minska sin alkoholkonsumtion eller ändra alkoholvanorna är olika. Här är ett antal alternativ som du kan pröva på dig själv. Är några av dem intressanta för dig?

| TÄNKBARA MOTIV FÖR MIG                                 | INTRESSANT |     |
|--|------------|-----|
| Bättre sömn och minskad allmän trötthet                | Ja         | Nej |
| Ökad koncentrationsförmåga                             | Ja         | Nej |
| Minskad risk för övervikt                              | Ja         | Nej |
| Bättre sexliv  | Ja         | Nej |
| Minskad risk för skador på barnet under graviditeten   | Ja         | Nej |
| Mindre utgifter på alkohol                             | Ja         | Nej |
| Minskad risk för högt blodtryck och leverskador        | Ja         | Nej |
| Färre konflikter med min partner (sambo, hustru, make) | Ja         | Nej |
| Bättre kontroll över mitt liv                          | Ja         | Nej |
| Bättre fysisk form                                     | Ja         | Nej |
| Andra motiv: _____<br>_____<br>_____                   | Ja         | Nej |
| Andra motiv: _____<br>_____<br>_____                   | Ja         | Nej |

**Om Du önskar mer information och ytterligare material, tala med någon på Företagshälsovården.**