

Här kan du få råd och stöd

Idag finns olika typer av hjälp att få. Många som får stöd kan förändra sina alkoholvanor utan att helt sluta dricka alkohol. Det behöver inte vara så svårt.

Du hittar mer information på:

[Alkoholhjälpen | alkoholhjalpen.se \(alkoholhjalpen.se\)](https://alkoholhjalpen.se)



[Så kan du ändra dina alkoholvanor – 1177](#)



[Levnadsvanemottagningen Malmö - 1177](#)



[Din vårdcentral - 1177](#)



Alkohol och din hälsa



Vad känner du till om hur alkohol påverkar din hälsa?

Det kan vara svårt att veta hur mycket alkohol du kan dricka utan att det påverkar din hälsa negativt. Ju mer du dricker desto större är risken att bli beroende av alkohol eller drabbas av sjukdom. Det finns ingen säker lägsta gräns.

Vad väcker detta för tankar hos dig?

Det är en myt att hjärtat skyddas av ett glas vin om dagen.

Visste du att...

... högt blodtryck ofta förbättras snabbt vid minskat alkoholintag.

... kroppens sårläkningsförmåga och försvaret mot infektioner förbättras vid minskat alkoholintag.

... sömnkvaliteten förbättras om man minskar sitt alkoholintag.

... alkoholberoende är lika vanligt som diabetes, men ofta lättare att behandla.

Prata om alkohol med din vårdgivare

Vad är en riskfylld alkoholkonsumtion?

Riskbruk definieras som att dricka något av följande:

- 10 eller fler standardglas i veckan
- 4 eller fler standardglas vid ett och samma tillfälle en gång i månaden eller oftare

Standardglas är ett begrepp för att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker. Ett standardglas motsvarar till exempel:



Det finns dock tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och inför en operation.

Tips till dig som vill minska din alkoholkonsumtion

- Tänk igenom för- och nackdelar med nuvarande konsumtion och hur din hälsa kan påverkas, nu eller i framtiden.
- Var öppen med att du vill dricka mindre.
- Hitta aktiviteter som du inte förknippar med alkohol.
- Välj dryck med lägre alkoholhalt.
- Avstå från alkohol före och efter bestämda klockslag.
- Låt varannan dryck vara alkoholfri, till exempel vatten.
- Undvik att dricka ensam eller för att minska besvär såsom smärta, nedstämdhet och insomningssvårigheter.