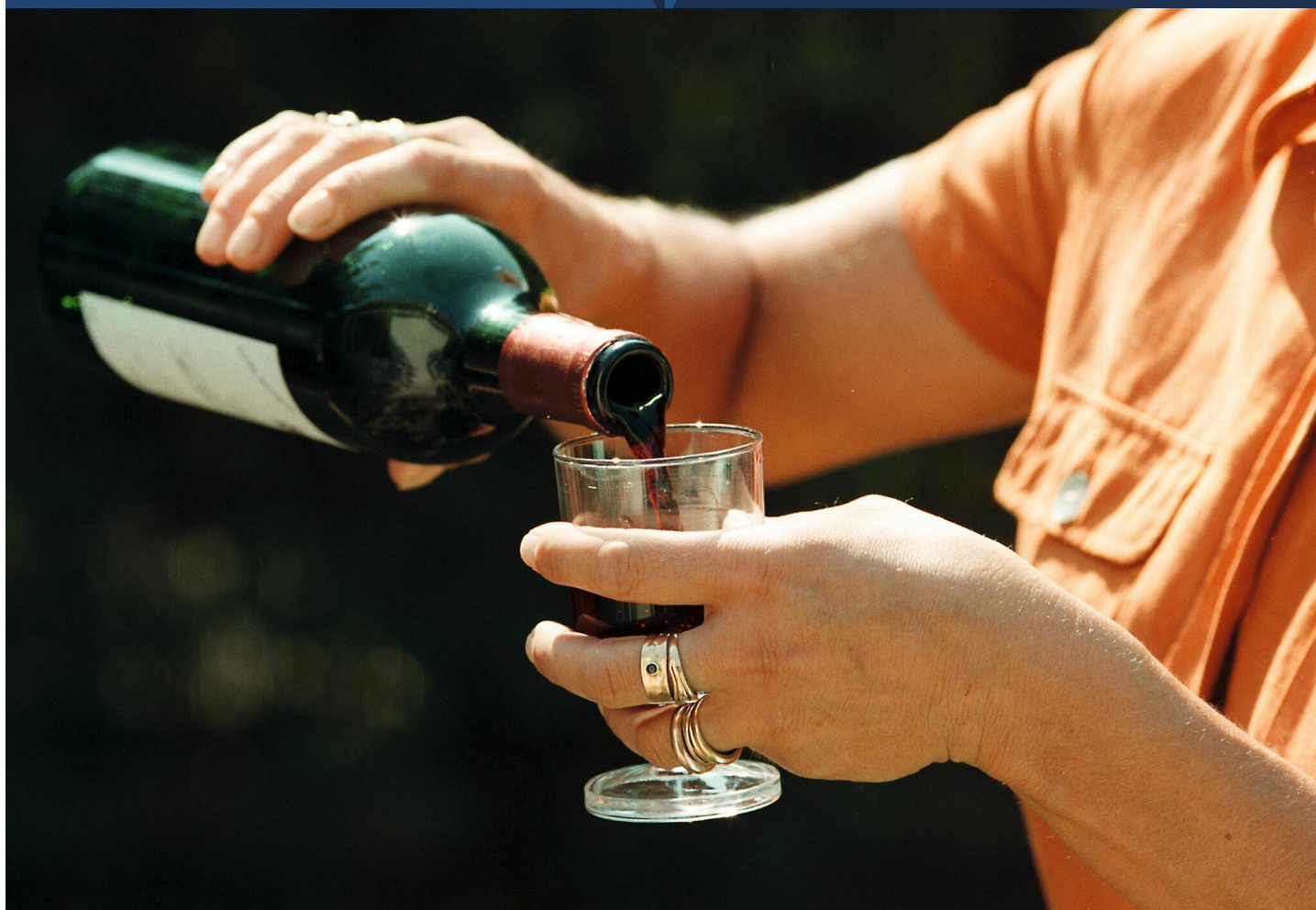


# Information om alkohol og helbred



Billund  
kommune

Sundhedsfremme og forebyggelse

Marts 2016

## **Lidt om alkohol og helbred**

Alkohol er et rusmiddel, som bør omgås med forsigtighed. Øl, vin, snaps, bitter, cider, drinks mm. er drikke, der alle i større eller mindre grad indeholder alkohol.

Drikker du jævnligt, måske dagligt, er det vigtigt at holde øje med, at du ikke drikker mere end 5 genstande på én gang. Sundhedsstyrelsen anbefaler at kvinder drikker maks. 7 genstande om ugen, og mænd maks. 14 genstande om ugen.

Alkohol øger risikoen for en lang række fysiske, psykiske og sociale skader.

For den, der drikker meget, er der sundhedsfordele ved at nedsætte eller stoppe alkoholforbruget. Selv ved kroniske sygdomme, f.eks. skrumpelever og depression, er nedsættelse af eller ophør med alkoholforbrug forbundet med hurtige helbredsmæssige forbedringer

Et stort indtag af alkohol øger risikoen for

- Skrumpelever,
- Kræft i mund og svælg, spiserør, strube, lever, bryst m.m.
- Epilepsi
- Hjerter-kar-sygdomme som forhøjet blodtryk, hjerneblødning, forstyrrelser i hjerterytmen.
- Angst og søvnbesvær
- Depression
- Nerveskader
- Hjerneskader
- Svækkelse af hukommelse og/eller demens
- Fald

**Vær opmærksom på at noget medicin kan forstærke alkoholvirkningen.**

**Er du i tvivl, så spørg din egen læge.**

## Genstande og vægt

1 genstand = 12 gram ren alkohol.

Som tommelfingerregel kan du regne med, at der er 1 genstand i:

- 1 almindelig øl (33 cl)
- 1 glas vin (12 cl)
- 1 glas hedvin (8 cl)
- 1 glas spiritus (4 cl)

Du kan selv beregne antallet genstande i en flaske. Formlen ser således ud:

$$\text{Antal genstande} = \frac{\text{Antal cl} \times \text{alkoholprocent}}{100 \times 1,5}$$

En person på 70 kg forbrænder i gennemsnit en genstand på 1½ time.

Drikker en kvinde på 60 kg og en mand på 100 kg lige meget, vil kvinden få en promille, der er dobbelt så stor som mandens.

### **Alkohol indeholder 7,1 kcal/g og kan let give vægtøgning.**

For at forbrænde 4 øl skal du cykle i ca. 50 min. eller lufte hunden i ca. 1 time.

For at forbrænde 2 glas rødvin, skal du svømme i ca. 25 min., eller gå i ca. 30 min.

### **Symptomer på afhængighed af alkohol**

Der er tale om **afhængighed**, når 3 eller flere af følgende kriterier samtidigt har været til stede inden for 3 måneder eller gentagne gange inden for ét år:

1. Trang til alkohol
2. Svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen
3. Abstinenssymptomer (eller indtagelse af alkohol for at ophæve eller undgå disse)
4. Der skal indtages stadigt større mængder af alkohol, for at opnå den samme effekt
5. Alkohol har en dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
6. Vedblivende brug trods erkendt skadevirkning.

Kilde:

Sundhedsstyrelsen: Aktivitet og helbred (København, 2008)

<http://billund.dk/borger/helbred/sundhedstilbud/alkohol/>

# Hjælp til at komme ud af alkohol og misbrugs problemer

## For borgere over 18 år:

### Misbrugsbehandling i Billund Kommune – Nærbehandlingen

Vestergade 122, 7200 Grindsted.

#### Hvad tilbyder vi

- Anonym og gratis rådgivning.
- Ambulant social misbrugsbehandling, herunder substitutionsmedicin.
- Alkohol behandling, herunder antabus.
- Samtaler med pårørende til misbruger, samt børn af misbruger.

#### Du kan henvende dig uden aftale og anonymt torsdage

kl. 15.00 – 17.00 i åben rådgivning **eller efter aftale**

#### Kontakt til Nærbehandlingen

Mail: [naerbehandlingen@billund.dk](mailto:naerbehandlingen@billund.dk)

Nærbehandlingen kan kontaktes på tlf. 72 13 12 90

alle hverdage kl. 8.30–10.30

#### Medicin udlevering

Mandag – onsdag – fredag kl. 9.30-10.30

#### Cafe Jydepotten – et socialt være- og spisested, hvor der er nogen at tale med.

Cafe Jydepotten, Borgergade 38, Grindsted er alkohol- og narkotikafrit og kan kontaktes ved personlig henvendelse, på tlf. 7532 3222, [jydepotten@kfumsoc.dk](mailto:jydepotten@kfumsoc.dk) eller [nmc@kfumsoc.dk](mailto:nmc@kfumsoc.dk).

Anonyme Alkoholikere (AA) afholder møde mandag aften kl. 19-20.

Pårørende kan henvende sig anonymt.

Se også: [www.jyde-potten.dk](http://www.jyde-potten.dk).

## For børn og unge (under 18 år)

### Anonym Rådgivning på tlf.: 79 72 73 74.

Unge indtil 18 år der har et forbrug af alkohol eller andre euforiserende stoffer, der tangerer et misbrug, eller som er i risiko for at komme i et misbrug, kan visiteres til behandling af Familieafdelingen.

Kontakt evt. Familieafdelingen på 7972 7609 eller [familie@billund.dk](mailto:familie@billund.dk)

### SSP tilbyder rådgivning og vejledning. Henvendelser kan være anonyme.

For børn og unge mellem 0 og 18 år (23 år i efterværn)

SSP konsulent Lenny Junker, mail [lju@billund.dk](mailto:lju@billund.dk) tlf.: 2080 3615

SSP Konsulent Jens K. Martinussen, mail [jkm@billund.dk](mailto:jkm@billund.dk), tlf.: 20 141 141

SSP Koordinator Esben Christensen, mail [ech@billund.dk](mailto:ech@billund.dk), tlf.: 7213 1650



Billund  
kommune