

## NOTAT

### SUNDHEDSSTYRELSENS NYE UDMELDING VEDRØRENDE ALKOHOL

August 2010

Sundhedsstyrelsen  
Center for Forebyggelse  
Islands Brygge 67  
2300 København S

#### Baggrund

I Danmark drikker ca. 860.000 voksne over de udmeldte maksimale genstandsgrænser<sup>1</sup>. Kun 7 % af danske voksne drikker ikke alkohol<sup>2</sup>. Den danske alkoholkultur formidler på denne måde en forventning om alkoholindtag til befolkningen.

Sundhedsstyrelsens nuværende udmeldinger vedrørende indtagelse af alkohol siger, at kvinder højst bør drikke 14 genstande og mænd højst 21 genstande om ugen. Der er tale om en maximumsgrænse, som angiver den grænse hvorover risikoen for skader er høj. Dertil kommer, at man bør stoppe før 5 genstande ved samme lejlighed, og at gravide eller kvinder, som prøver at blive gravide, helt skal undlade at drikke alkohol.

På baggrund af ny evidens finder Sundhedsstyrelsen, at der er behov for at supplere og præcisere disse udmeldinger om alkohol for at give borgerne en mere præcis vejledning om, hvordan de undgår alkoholrelaterede sygdomme.

Behovet for at præcisere budskabet hænger sammen med, at den videnskabelige evidens peger på større forsigtighed.

- Det er dokumenteret, at alkohol er kræftfremkaldende og at der ikke er en nedre grænse for alkoholforbruget i forhold til risikoen for at udvikle kræft. Risikoen for kræft stiger parallelt med forbruget.<sup>3</sup>
- Der er sat spørgsmålstejn ved omfanget af alkohols hjertebeskyttende effekt og ved størrelsen af den målgruppe, som denne effekt gælder.<sup>4 5 6 7 8</sup>

<sup>1</sup> Alkoholforbrug i Danmark, Statens Institut for Folkesundhed 2008

<sup>2</sup> Danskernes alkoholvaner, Sundhedsstyrelsen 2008

<sup>3</sup> Food, Nutrition, Physical Activity – a Global Perspective, World Cancer Research Fund and American Institute for cancer Research, 2007

<sup>4</sup> Fillmore et al: Moderate alcohol use and reduced mortality risk: Systematic error in prospective studies 2006, Addiction research and Theory

<sup>5</sup> Fillmore et al: Moderate Alcohol Use and Reduced Mortality Risk: Systematic Error in Prospective Studies and New Hypotheses, AEP 2007

<sup>6</sup> Stockwell et al: Alcohol-caused mortality in Australia and Canada: Scenario Analyses Using different Assumptions About Cardiac Benefit, 2006

<sup>7</sup> Fuchs et al: Is the cardioprotective effect of alcohol real? Alcohol 41, 2007

<sup>8</sup> Friesema et al: The effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Disease and Mortality Disappeared After Taking Lifetime Drinking and Covariates Into account, Alcoholism: Clinical and experimental Research, 2008

- Der er stigende evidens for, at alkohol bidrager til udviklingen af en lang række sygdomme<sup>9</sup>.

Behovet for en ændring af Sundhedsstyrelsens udmelding på alkoholområdet hænger også sammen med, at en undersøgelse fra Mandag Morgen peger på, at 25 % af befolkningen mener, at Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser på 14/21 angiver et fornuftigt og sundhedsmæssigt forsvarligt forbrug og ikke opfattes som en grænse for, hvor alkohol er en stor risiko for at skade helbredet<sup>10</sup>.

En sammenligning med 23 andre landes alkoholguidelines viser, at enkelte andre lande som Sydafrika, Japan, Portugal, Holland og Italien har en udmelding, der i gram alkohol svarer til eller er højere end de 252 gram ugentligt for mænd og de 168 gram ugentligt for kvinder, som de danske genstandsgrænser svarer til. De fleste landes udmelding vedrørende alkohol ligger på et lavere niveau end den danske. De amerikanske guidelines anbefaler ikke at overskride 196 gram for mænd og 98 gram for kvinder. De engelske guidelines anbefaler ikke at overskride 168 gram for mænd og 112 gram for kvinder, og de irske guidelines angiver 168 gram for mænd og 89 gram for kvinder. Disse niveauer svarer til henholdsvis 16, 14 og 14 danske genstande om ugen for mænd og 8, 9 og 7 genstande om ugen for kvinder. Internationale kræftorganisationer har i et forsøg på at veje kræfttrisikoen op mod de mulige gavnlige effekter af alkohol i forhold til iskæmisk hjertesygdom peget på et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande om ugen for mænd<sup>11</sup>.

Sundhedsstyrelsen ser et behov for at give borgerne information om, ikke bare hvad der er det absolut maximale alkoholforbrug, hvor risikoen for skader er stigende, men også, hvilket niveau for alkoholindtag, der kan betegnes som et lav-risiko forbrug.

Formålet med en sådan nuanceret udmelding er at give den enkelte borger mulighed for at tilrettelægge en sund livsstil, hvor alkohol indgår på et niveau, der kun giver en lille risiko for skader. Det maximale alkoholforbrugsniveau er stadig 14 genstande om ugen for kvinder og 21 genstande om ugen for mænd, og dette angiver den grænse, hvorefter sundhedspersonale anbefales at vurdere, om patienten skal have en kort intervention hos den alment praktiserende læge eller skal henvises til alkoholbehandling.

## **Sundhedsstyrelsens nye udmeldinger på alkoholområdet er derfor følgende 7:**

### **1. Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred**

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, der påvirker næsten alle kroppens organer. Der bliver løbende bedre evidens for, at alkoholindtag bidrager til

---

<sup>9</sup> Alcohol in Europe, Peter Andersson og Ben Baumberg, rapport for EU-kommisionen 2006

<sup>10</sup> Fremtidens alkoholpolitik – ifølge danskerne, Mandag Morgen 2009

<sup>11</sup> Australian Guidelines: To reduce Health Risks from drinking Alcohol, 2009

udviklingen af omkring 60 forskellige sygdomme og tilstande<sup>12</sup>. Det er vel-dokumenteret, at der ikke er en nedre grænse for alkoholforbruget i forhold til risikoen for at udvikle visse former for kræft, og at risikoen for kræftudvikling stiger parallelt med forbruget. Det drejer sig om kræftformer som kræft i mund og svælg, spiserørskræft, strubekræft, leverkræft, kræft i endetarmen for mænd og brystkræft for kvinder<sup>13, 14, 15</sup>.

Der er individuelle forskelle på, hvordan kroppen nedbryder og skades af alkohol. Et alkoholforbrug, der er uskadeligt for nogen, kan derfor være skadeligt for andre. Dette forhold gør det særlig påkrævet at understrege, at der ikke er noget risikofrit alkoholforbrug.

## 2. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld

Undersøgelser af iskæmisk hjertesygdom viser, at der for kvinder over 45 år og mænd over 35 år kan være en hjertebeskyttende effekt af et forbrug på omkring en til to genstande om dagen. Hovedparten af risikoreduktionen i forhold til hjertesygdom opnås ved et forbrug på 10 gram (en lille genstand) hver anden dag<sup>16, 17, 18, 19, 20, 21, 22</sup>.

Styrelsen finder dog ikke, at det er sundhedsfagligt velbegrunderet at anbefale, at man forebygger hjertesygdom ved at anbefale forbrug af et potentielt sundhedsskadeligt stof, når fx kost og motion er sundhedsfremmende metoder, der har god hjerteforebyggende effekt.

## 3. Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande eller mindre om ugen for kvinder og 14 for mænd

Som anført har internationale kræftorganisationer forsøgt at veje kræfttrisiko- en op mod de mulige gavnlige effekter af alkohol i forhold til iskæmisk hjertesygdom peget på et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande om ugen for mænd. Dette forbrug giver den laveste risiko, hvis det fordeles hen over ugen. (Se anbefaling nr. 5).

---

<sup>12</sup> Alcohol in Europe/Alkohol og Helbred, Sundhedsstyrelsen, 2009

<sup>13</sup> Food Nutrition Physical Activity and the Prevention of Cancer: a global perspective, 2007

<sup>14</sup> Anne Tjønneland: Lifestyle risk factors for breast cancer" Doctoral Thesis, University of Copenhagen 2008

<sup>15</sup> Naomi e Allen: Moderate Alcohol Intake and Cancer Incidence in Women, JNCI 2009

<sup>16</sup> Corrao et al: Exploring the dose-response relationship between alcohol consumption and the risks of several alcohol-related conditions: a meta analysis, Addiction 1999

<sup>17</sup> Corrao et al: Alcohol and coronary heart disease: a meta analysis, Addiction 2000

<sup>18</sup> Corrao et al: A meta-analysis of alcohol consumption and the risk of 15 diseases, Preventive medicine 2004

<sup>19</sup> Klatsky et al: Alcohol Drinking and total Mortality risk, AEP 2007

<sup>20</sup> Baglietto et al: Average volume of alcohol consumed, type of beverage, drinking pattern and the risk of death from all causes, Alcohol and Alcoholism 2006

<sup>21</sup> Rehm et al: Method for moderation: measuring lifetime risk of alcohol-attributable mortality as a basis for drinking guidelines, Int.J.Methods Psychiatr. Res. 2008

<sup>22</sup> Hvidtfeldt et al: Alcohol Intake and Risk of Coronary Heart Disease in Younger, Middle-aged and Older Adults, Epidemiology and Prevention, 2010

Der er ikke dokumentation for et helt præcist antal genstande, som entydigt kan defineres som et lav-risiko forbrug. Der vil altid være tale om en afvejning af forskellige risici, en afvejning, der også afhænger af, hvilken risiko man betragter som acceptabel.

Bag de nye australske alkohol retningslinjer ligger en risikoberegning, der viser, at et livstidsforbrug for både mænd og kvinder på mellem 20-30 gram om dagen, dvs. 2 danske genstande giver en risiko på 1 alkoholrelateret dødsfald pr.100 personer med dette forbrug. Dette er defineret som en lav risiko. Over 2 genstande (20 gram) pr. dag stiger risikoen skarpt for både mænd og kvinder - dog mest for kvinder<sup>23</sup>. Et dødsfald ud af 100 betragtes generelt som en høj risiko. Når det her anvendes som målestok for et lav-risiko forbrug, så er det, fordi det er en risiko, som mennesker frivilligt påtager sig og ikke en risiko, der påføres dem udefra. Men det kræver, at mennesker er bekendt med, at der er tale om en sådan relativt høj risiko, så de på det grundlag har mulighed for at vælge den fra.

Der er flere grunde til at være særlig forsigtig i udmeldingen vedrørende alkohol, når det gælder kvinder.

- Det er veldokumenteret, at kvinder generelt er mere sårbare end mænd overfor alkohol, bl.a. i forhold til udvikling af afhængighed<sup>24</sup>.
- Ved et forbrugsniveau på 3-4 (30-40 gram) genstande om dagen ligger kvinders risiko for alkoholrelateret død 20-30 % over mænds.
- Risikoen for alkoholrelaterede skader stiger stejle for kvinder end for mænd<sup>25</sup>.
- Brystkræft er den mest udbredte kræftform af de alkoholrelaterede kræftformer, og denne risiko rammer primært kvinder<sup>26</sup>.
- Dertil kommer, at de hjerte-kar forebyggende effekter ikke er påvist for kvinder under 45 år<sup>27</sup>.

Sundhedsstyrelsen vurderer derfor, at det vil være relevant, at lægge et lav-risiko niveau lavere for kvinder end for mænd.

En afvejning af kræftsisikoen op mod de formodede hjertebeskyttende effekter for ældre kan tage sit udgangspunkt i dokumentationen for, at et forbrug op til 10 gram om dagen for kvinder og op til 25 gram om dagen for mænd ser ud til at nedsætte risikoen for hjertesygdom<sup>28</sup>, mens et forbrug over 20 gram ser ud til at give en stigende samlet risiko for alkoholrelateret død for både mænd og kvinder<sup>29</sup>. En anbefaling der ligger omkring 1-2 genstande vil således rumme de formodede positive effekter i forhold til iskæmisk hjerte-

<sup>23</sup> Australian Guidelines: To reduce Health Risks from drinking Alcohol, 2009

<sup>24</sup> Flensburg-Madsen et al: Amount of alcohol consumption and risk of developing alcoholism in men and women", Alcohol and Alcoholism 2007

<sup>25</sup> Australian Guidelines: To Reduce Alcohol related Health Risks from drinking alcohol, 2009

<sup>26</sup> Food Nutrition; Physical Activity and the Prevention of Cancer, 2007

<sup>27</sup> Peter Anderson et al: Alcohol in Europe/Alkohol og helbred, Sundhedsstyrelsen, 2008

<sup>28</sup> Corrao et al: Alcohol and coronary heart disease: a meta analysis, Addiction 2000

<sup>29</sup> Australian Guidelines: To reduce alcohol related health Risks from drinking alcohol 2009

sygdom uden at overstige det niveau, der angiver en stigende risiko for samlet alkoholrelateret død.

Side 5  
August 2010  
Sundhedsstyrelsen

En sådan afvejning af de negative og positive effekter af alkohol for de to køn afspejler sig også i den internationale cancerorganisations anbefaling på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande om ugen for mænd.

#### **4. Du har en høj risiko for at blive syg af alkohol, hvis du drikker mere end 14 genstande som kvinde og 21 genstande som mand om ugen.**

Ved et alkoholforbrug på mere end 14 genstande om ugen for kvinder og 21 genstande om ugen for mænd, er der høj risiko for at skade helbredet<sup>30, 31, 32, 33</sup>.

Sundhedspersonale opfordres til ved et forbrug over 14/21 at vurdere om der er behov for en kort intervention hos den alment praktiserende læge eller en henvisning til alkoholbehandling

#### **5. Stop før 5 genstande ved samme lejlighed**

Det er veldokumenteret, at det ikke kun er mængden men også drikkemønstret, der er afgørende for de skader man risikerer at få af alkohol. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at man fordeler de 7/14 genstande hen over ugen. Den hjertebeskyttelse, som et meget lille alkoholforbrug formentlig giver for midaldrende og ældre aldersgrupper, forvandles til en skadelig effekt for hjertet, hvis der drikkes meget på en gang. For unge er der ingen hjertebeskyttende effekt. Det anbefales derfor, at "Stoppe før 5" genstande ved samme lejlighed fx en fest<sup>34, 35, 36, 37</sup>.

Unge er den gruppe, der har den største andel, der drikker over genstandsgrænsen<sup>38</sup> Unge drikker ofte meget på en gang og oplever derfor ofte problemer, ulykker og uheld, når de drikker<sup>39</sup>. Unges hjerner er særligt følsomme overfor alkohol. Ny forskning peger på, at unges hjerner påvirkes på flere måder med konsekvenser bl.a. for koncentration og hukommelse. Der er set forandringer i hjernen ved et alkoholforbrugsniveau på 20 genstande om måneden i 1-2år. Disse skader bliver større, når der drikkes mere end 4-5 genstande ved en enkelt lejlighed<sup>40, 41, 42, 43</sup>.

<sup>30</sup> Genstandsgrænser for voksne, Sundhedsstyrelsen, 2005

<sup>31</sup> Corrao et al 1999, 2000, 2004

<sup>32</sup> Klatsky et al: Alcohol drinking and total Mortality Risk, AEP 2007, 2007

<sup>33</sup> Australian Guidelines: To reduce alcohol related health risks from drinking alcohol 2009

<sup>34</sup> Paljarvi et al: Patterns of Drinking and fatal injury: a population-based follow-up study of Finnish Men, Society for the Study of Addiction 2005

<sup>35</sup> Tolstrup et al: Drinking Pattern and Mortality in middle-aged men and women, Addiction 2004

<sup>36</sup> Laatikainen et al: Increased mortality related to heavy alcohol intake pattern, J. epidemiol. Community health 2003

<sup>37</sup> Rehm et al: Average volume of alcohol consumption, patterns of drinking, and all cause mortality: results from the US national Alcohol Survey, AM J Epidemiol. 2001

<sup>38</sup> Alkoholforbrug i Danmark, Statens Institut for Folkesundhed 2008

<sup>39</sup> MULD 2000-2008

<sup>40</sup> LM Sequeglia: The influence of Substance Use on Adolescent Brain development

<sup>41</sup> Clinical EEG and Neuroscience, 2009,

<sup>42</sup> Duncan et al: Alcohol, Psychological Dysregulation and Adolescent Brain development. Alcoholism: Clinical and experimental Research 2008

## **6. Er du gravid - undgå alkohol. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld**

Det er veldokumenteret, at alkohol er skadeligt for fostret, og at skadevirkningerne bliver større jo højere alkoholkoncentration moderen har i blodet. Alkoholindtag - selv i små mængder - virker skadelig under hele graviditeten. Der kommer løbende ny forskning, der skaber tvivl om den nedre grænse for et skadeligt alkoholforbrug under graviditeten. Da alkohol på ingen måde fremmer moderens sundhed, mens alkohol kan påføre fostret et bredt spektrum af skader, vælger Sundhedsstyrelsen, at anvende et forsigtighedsprincip og anbefaler, at man ikke drikker alkohol, hvis man er gravid eller prøver at blive gravid<sup>44, 45</sup>.

## **7. Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol**

Forskning peger på, at ældre er mere følsomme overfor alkohols negative helbredseffekter. Det skyldes, at kroppens væskemængde reduceres med alderen, og at den samme mængde alkohol derfor fordeles i mindre væskemængde med en højere promille som konsekvens. Samtidig nedsættes kroppens evne til at omsætte alkoholen. Med alderen får kroppen også sværere ved at tilpasse sig tilstedeværelsen af alkohol i kroppen, hvilket fx kan give koordinationsproblemer, som kan resultere i faldulykker.

Ældre, der får medicin, skal være særligt forsigtige med alkohol, da kombinationen af alkohol og medicin kan forøge medicinens bivirkninger eller forringe medicinens effekt. Dertil kommer negative interaktioner mellem alkohol og medicin som skyldes aldersbetingede ændringer i absorption, distribution og omsætning af alkohol og medicin<sup>46, 47</sup>.

---

<sup>43</sup> Nagel et al: Reduced hippocampal volume among adolescents with alcohol use disorders without psychiatric comorbidity, *Psychiatry Res.* 2005

<sup>44</sup> Anbefalinger for svangreomsorgen, Sundhedsstyrelsen 2009

<sup>45</sup> Social og helsedirektoratet i Norge: Alkohol og graviditet. Hvad er farligt for fostret? Hvordan forebygge og behandle? Rapport fra en ekspertgruppe, 2005

<sup>46</sup> Hallgreen et al: Alcohol consumption among elderly European citizens - health effects, consumption trends and related issues, Swedish National Institute of Public Health, 2009

<sup>47</sup> Australian Guidelines: To Reduce health Risks from drinking Alcohol, 2009