



forholdet holder seg også når totalforbruket øker.

– Når alkoholforbruket i befolkningen øker, ser man en økning på alle forbruksnivåer. Også for dem som drikker svært mye, sier Bye.

Ikke drikk for helsens skyld

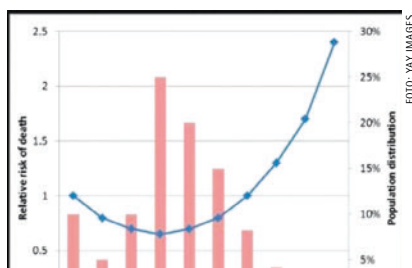


FOTO: VAY IMAGES

De fleste vet at det er usunt å helle i seg alkohol. Men hva med det ene glasset rødvin?

I media ser vi ofte at et moderat alkoholforbruk faktisk er bra for oss. Og nylig kom en stor studie som viser at selv små mengder alkohol er skadelig, skriver forskning.no.

– Det er ikke lett å gi noe klart svar, forteller Morten Grønabæk, direktør for det danske Statens Institut for Folkesundhed.

– Når det gjelder røyking, er det enkelt: Jo mer du røyker, jo tidligere dør du. Det motsatte for fysisk aktivitet: Du kan nesten ikke bli for fysisk aktiv. Slik er det med mange faktorer. Men ikke med alkohol, fortsetter han.

Mange studier har vist en såkalt J-formet sammenheng mellom alkoholinntak og sykdom. Grafen er et eksempel på dette, og viser hvor mye dødeligheten stiger eller faller, alt etter hvor mye man drikker. (Illustrasjon: Bergman et al. 2014)

De som har et lavt forbruk av alkohol, lever lenger enn både de som drikker mye og de som ikke drikker noe.

– Det finnes positive effekter av litt alkohol på noen sykdommer, mens det finnes skadelige effekter på andre, forteller Grønabæk.

Anbefalingene fra den danske Sundhedsstyrelsen er at menn maksimalt skal drikke 14 enheter i uken, mens kvinner ikke skal over syv.

– Vi bør ikke blåse opp de positive effektene, for da risikerer vi at folk tenker at hvis ett glass er bra, er tre endre bedre.

Hvis vi skal dykke ned i helseeffektene av alkohol, er hjertet et opplagt sted å starte. Hvis du har lest overskrifter om at små mengder alkohol er sunt for deg, er det nok hjertet det blir referert til.

Grønabæk forteller at forskningen viser en viss beskyttende effekt mot hjerte-kar-sykdommer.

– Og den fortsetter faktisk selv om du drikker mer enn anbefalingene tilsier. Hvis hjertesykdom var det eneste man kunne dø av, ville det være sunt å drikke, sier han.

Effekten gjelder imidlertid bare hvis man drikker litt av gangen, fremfor å drikke alt sammen i helgen, understreker Grønabæk.

Det er professor Janne Schurmann Tolstrup, også Statens Institut for Folkesundhed, enig i. Drikket man mye, har man nemlig samtidig stor risiko for å få noen av de andre sykdommene som alkohol er assosiert med, påpeker hun.

– Og når du er ung får du ikke de gunstige virkningene av alkoholen – bare de skadelige. Blant unge som drikker, er det en betydelig større risiko for ulykker, vold og ting man angrer på senere.

Folk med diabetes er spesielt utsatt for skade. Det skyldes blant annet at alkohol senker blodsukkeret, og at alkohol fører til overvekt.

Når det gjelder kreftrisiko er bildet også komplekst, og alkohol påvirker nesten alltid negativt. Det ser ikke ut til å være noen nedre grense. Det gjelder særlig for brystkreft. Forskningen viser en negativ effekt allerede fra en halv enhet om dagen. For hver enhet stiger den relative risikoen med om lag 10 prosentpoeng.

– Men dødeligheten er generelt mye lavere for de som har et jevnt forbruk, forteller Morten Grønabæk.

Forskerne er enige om at hvis man holder seg til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, er man noenlunde på den sikre siden: Drikk ikke for helsens skyld,

hold deg under grensene, og stopp før det blir fem enheter av gangen.

– Det er mange som dør av alkoholrelaterte sykdommer, og det bør vi gjøre noe med. Men når noen sier vi ikke bør drikke i det hele tatt, blir det for voldsomt, avslutter Grønabæk.

Kilde: Videnskab.dk. Oversatt av Lars Nygaard for forskning.no.

På nett

Kan du nettvettreglene?

Nettstedet nettvett.no har laget ni nettvettregler, og mange av disse kan ikke gjentas for ofte.

Både i arbeidslivet og privat er kanskje punkt fem og sju spesielt viktige. Utdypende kommentarer til hvert punkt finner du også på nettvett.no.

1. Følg rådene for sikker pålogging.
2. Hold operativsystemer og programmer oppdatert
3. Ta sikkerhetskopi
4. Bruk brannmur og antivirus
5. Tenk før du klikker.
6. Tenk over hva du deler.
7. Ta ansvar – vær åpen om hendelser.

Å anmelde datakriminalitet er svært viktig for at politiet skal kunne bekjempe denne type kriminalitet. På nettvett.no kan du finne et forenklet skjema for anmeldelse av datakriminalitet.

8. Vær en venn på nett. Oppdager du at noen utsettes for mobbing, vær en venn, ta ansvar og si ifra.

9. Unngå å falle for fristelser.

Vær oppmerksom dersom noe er for godt til å være sant – det er gjerne det!