

## Fakta om unge og alkohol – Uge 40, 2009

### Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At børn og unge under 16 år ikke drikker alkohol
- At unge over 16 år drikker så lidt som muligt og stopper før 5 genstande ved én enkelt lejlighed

**Dobbelt så mange unge i Danmark som gennemsnittet i Europa har i løbet af et år været fulde.**  
(Espad, 2007)

### En stor del af de 16-20 årige opleve problemer, fordi de har drukket alkohol:

- 17 procent af de 16-20 årige drenge og 7 procent af pigerne har været i slagsmål, fordi de har drukket alkohol
- 43 procent af pigerne og 28 procent af drengene har oplevet problemer med vennerne, fordi de har drukket alkohol
- 16 procent af pigerne og 9 procent af drengene har haft uønsket samleje, fordi de har drukket alkohol

(Monitorering af unges livsstil og dagligdag (MULD), 2008)

### Mange 16-20-årige unge har haft farlige eller livstruende oplevelser på grund af alkohol:

- 11 procent af drengene og 5 procent af pigerne har kørt spirituskørsel
- 9 procent af drengene og 8 procent af pigerne har været på skadestue på grund af alkohol
- 10 procent af drengene og 6 procent af pigerne har været involveret i ulykker eller uheld
- 10 procent af drengene og 4 procent af pigerne har haft problemer med politiet

(Monitorering af unges livsstil og dagligdag (MULD), 2008)

### Hvert fjerde dødsfald blandt de 15-29 årige unge mænd hænger sammen med alkohol.

(The European Health Report , WHO 2002)

**Drikker den unge mere end 5 genstande på en aften, er risikoen for at komme til skade 10 gange større for kvinder og 2 gange større for mænd sammenlignet med personer, der ikke drikker alkohol.**

Det hænger sammen med, at alkohol sløver hjernen, svækker koncentrationen, koordinationen og evnen til at vurdere risiko samt evnen til at kontrollere sine følelser, for eksempel aggression.

(Alkohol og helbred, Sundhedsstyrelsen, 2008)

## Fakta om unge og alkohol – Uge 40, 2009

**Der er konstateret ændringer i hjernens struktur, volumen og håndtering af kognitive opgaver hos unge med 1-2 års storforbrug.**

Storforbrug er her defineret som at drikke mere end 20 genstande om måneden. Det er særlig skadeligt, hvis man drikker mere end 4-5 genstande på en gang.

(The influence of Substance use on Alcohol Brain Development, Segueglia et al, Clinical EEG and neuroscience, volume 40, 2009)

**En tredjedel af både 16-20 årige drenge og piger har selv registreret, at deres alkoholforbrug svækker deres skolepræstationer.**

(Monitorering af unges livsstil og dagligdag (MULD), 2008)

**Risikoen for alkoholafhængighed stiger, jo mere man drikker.**

Risikoen stiger også i takt med antallet af episoder, hvor man drikker meget på en gang. Hvis man ofte drikker alkohol i 14-15 års alderen, kan grunden blive lagt til alkoholafhængighed allerede i 20-21 års alderen.

(“Alkohol og helbred”, Sundhedsstyrelsen 2008)

**De unge, der har størst risiko for selv at få alkoholproblemer, bestemmer alkoholkulturen for andre unge.**

Det er unge, der begynder at drikke alkohol tidligt i livet, og som selv er i størst risiko for at få alkoholproblemer, der sætter dagsordenen for andre unges drikkevaner. De unge, der ikke har lyst til at drikke, bliver beskrevet som personer “ingen kender” og “ingen inviterer”, som “umodne”, “kedelige” og nogen, som ikke er “in”. På den måde skabes et voldsomt drikkepres med metoder, der ligner mobning.

(“Unge fester og alkohol”, Gundelach et al 2006)

**Alkohol er et kræftfremkaldende stof.**

Alkohol er for eksempel en risikofaktor i forhold til brystkræft, kræft i mund og svælg, kræft i spiserør, kræft i struben, leverkræft og kræft i endetarmen

(Alkohol og helbred, Sundhedsstyrelsen 2008)

**Alkohol bidrager til cirka 60 forskellige sygdomme eller tilstande.**

Alkohol bidrager for eksempel til nedsat immunforsvar, angst og søvnforstyrrelser, depression, nedsat frugtbarhed, forhøjet blodtryk, uregelmæssig hjerterytme, blodprop i hjernen, skrumpelever, åreknuder i spiserøret, bugspytkirtelbetændelse med videre.

(“Alkohol og helbred”, Sundhedsstyrelsen 2008)

**Hvis man kan tåle at drikke meget uden at føle sig påvirket, er det et af tegnene på, at man er ved at få et alkoholproblem.**

Når man igennem længere tid har drukket meget, vænner kroppen sig til giftstoffet. Det betyder ikke, at kroppen ikke bliver skadet af alkoholen, men at symptomerne på forgiftningen bliver svækket. Man har udviklet tolerance overfor alkohol. Alkoholtolerance er et af kriterierne for at stille diagnosen alkoholafhængighed.

(“Alkoholforebyggelse på sygehus”, 2003)

## Fakta om unge og alkohol – Uge 40, 2009

### **Alkohol feder næsten lige så meget som fedt.**

Alkohol indeholder 7,1 kcal/g

(Alkohol og Helbred, Sundhedsstyrelsen 2008)

### **Alkohol kvindeligør mandekroppen med runde former og bryster samt nedsat seksuel formåen.**

Et langvarigt og stort forbrug af alkohol ændrer kønshormonomsætningen. Hos mænd ses ofte nedsat testosteronproduktion med nedsat skægvækst, tab af lyst, nedsat potens og skrumpende testikler til følge. Desuden medfører de øgede østrogenkoncentrationer sparsom kønsbehåring, udvikling af bryster og mere kvindelig fedtfordeling.

(Alkohol og Helbred, Sundhedsstyrelsen 2008)

(Alkohol – forebyggelse på sygehus. Fakta, metoder og anbefalinger. Klinisk Enhed for Sygdomsforebyggelse, 2003)