

Fördjupningsinformation till "Visste du att"-bilderna

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

Under de senaste 40 åren har en rad studier funnit ett samband mellan att dricka alkohol "måttligt" och en total minskad risk att dö i förtid och särskilt en signifikant minskad risk för hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Men det finns nu allt starkare vetenskapliga skäl att tvivla på att låg till måttlig alkoholkonsumtion är bra för hälsan, exempelvis så har det visat sig att de som dricker "måttligt" är friskare från början än de som inte dricker alls. Lågt till måttligt alkoholintag har inga uppenbart skadliga effekter på hjärta och kärl. Att dricka stora mängder alkohol medför dock risk för skador. Pulsen och blodtrycket ökar när du dricker alkohol. Risken för hjärtarytmier av olika slag ökar, exempelvis förmaksflimmer. Alkoholkonsumtion kan inte rekommenderas för att förebygga hjärt-sjukdomar.
Tera.

Ref: Alkoholen och samhället 2014. Effekter av lågdoskonsumtion av alkohol. IOGT-NTO och Svenska Läkaresällskapet 2014.

Holmes MV, et al.; InterAct Consortium. (2014). Association between alcohol and cardiovascular disease:

Mendelian randomisation analysis based on individual participant data. BMJ. 2014 Jul 10;349:g4164.

Fillmore, et al. (2006). Moderate alcohol use and reduced mortality risk: systematic error in prospective studies.

Addiction Research and Theory, 14, 101–132.

2. Alkoholberoende är lika vanligt som diabetes men ofta lättare att behandla

Diabetes är en av vår tids största folksjukdomar som drabbar närmare fyra procent av befolkningen (punktprevalens). Minst fem procent av alla män är alkoholberoende idag. Under en hel livstid kan man räkna med att tio procent av männen under någon period, har alkoholberoende (livstidsprevalens). En del som är alkoholberoende blir friska, det vill säga slutar uppfylla de diagnostiska kriterierna i ICD-10. För kvinnor har alkoholberoende beräknats till cirka tre procent (punktprevalens). Den siffran har dock ökat kraftigt på senare år, enligt vissa rapporter så mycket som upp till femtio procent.

Ref: Knott C, et ai. Alcohol consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response metaanalysis of more than 1.9 million individuals from 38 observational studies. Diabetes Care. 2015;38:1804–12.

<https://www.omsystembolaget.se/alkoholproblematik/alkoholberoende/alkoholens-skadeverknningar/>

3. En försämrad sexuell förmåga kan bero på dina alkoholvanor

Fördjupningsinformation till "Visste du att"-bilderna

Hög alkoholkonsumtion ger nervskador (polyneuropati). Det bildas också mindre av det manliga könshormonet testosteron när man dricker mycket alkohol. Därutöver ger alkohol blodtrycksförhöjning och triglyceridstegring som kan ge kärlskador (ateroskleros), något som ses som ett tidigt tecken på impotens.

Ref: Hanewickel R, et.al. The epidemiology and risk factors of cronic polyneuropathy. Eur J Epidemiol. 2016;31:5-20.

4. Alkohol kan förvärra din värk

Att alkohol kan bedöva är välkänt, men när ruset är över blir nerverna "sensitiserade", det vill säga mer känsliga, varför smärta och värk kan upplevas ännu starkare. Dessutom aktiveras det autonoma sympatiska nervsystemet vilket ökar musklernas tonus (spänningsnivå) när alkoholen går ur kroppen. Detta kan försämra späningsvärk. Slutligen kan alkohol försämra sömnkvalitet vilket kan försämra smärttolerans.

5. Sömnkvaliteten förbättras om man undviker alkohol, och att man blir mer utvilad

Man somnar ofta lättare av lite alkohol, men när alkoholen går ur kroppen blir sömnen ytligare och det sker fler uppvaknanden. Dygnsrytmen störs och kroppen ställer in sig på aktivitet, vilket också gör kroppstemperaturen högre efter natten.

Äldre människor som redan har sömnstörningar är mer känsliga och påverkas mer.

Ref: NIAAA, Alert No. 41 July 1998.

T. Roehrs and T. Roth, Sleep, Sleepiness and Alcohol Use, Alcohol Research & Health, vol.25, No 2, 2001.

J.Wasielewski, F. Holloway, Alcohols Interaction With Circadian Rythms, Alcohol Research & Health, vol.25, No 2, 2001.

6. En stor starköl innehåller mer kalorier än en mazarin

Alkohol är kaloririkt. Starköl innehåller 47 kcal/dl, vilket är lika mycket som i mellanmjölk.

En burk starköl (50 cl) innehåller cirka 250 kcal, vilket kan jämföras med glassen Magnus classic innehållandes 258 kcal, en mazarin innehållandes 228 kcal eller ett wienerbröd innehållandes 304 kcal.

Rekommenderat dagligt kcal-intag för kvinnor är 1800–2000 kcal, och för män 2200–2400 kcal.

Ref. www.naringsamnen.se, www.livsmedelsverket.se

7. Alkohol orsakar cancer

Fördjupningsinformation till "Visste du att"-bilderna

8. Risken för bröstcancer minskar i takt med ett minskat alkoholintag + alkohol orsakar sex procent av all cancer

Alkoholens nedbrytningsprodukt acetaldehyd är giftig för kroppens celler och bildar överskott av fria radikaler. All alkoholkonsumtion innebär därför en ökad cancerrisk. Detta är jämförbart med kosmisk strålning, radon i byggnader och röntgenundersökningar – vi utsätts alla för en ökad risk på grund av faktorer som dessa.

För alkohol är sambandet starkast för de organ som utsätts för mest alkohol, det vill säga munhåla, matstrupe och magsäck. Men hela kroppen påverkas och bröstcancer, som är en av de vanligaste tumörerna, påverkas extra mycket på grund av att alkohol höjer östrogenhalten. Minst fyra procent av all bröstcancer anses vara orsakad av alkohol. Det är omöjligt att hos en cancerdrabbad individ avgöra vad som orsakat dennes cancer. Alkohol är en av flera faktorer som har betydelse.

Ref: ARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, World Health Organization, International Agency for Research on Cancer. Alcohol consumption and ethyl carbamate. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2010.

Chuang SC, Lee YC, Wu GJ et al. Alcohol consumption and liver cancer risk: a meta-analysis. Cancer Causes Control. 2015; Sep;26(9):1205–31.

Fedirko I, Tramacere V, Bagnardi M, et al. Alcohol drinking and colorectal cancer risk: an overall and dose-response meta-analysis of published studies. Ann Oncol. 2011;22 (9):1958–72.

9. Högt blodtryck ofta förbättras snabbt vid ett minskat alkoholintag

Det finns många studier om blodtryck och alkohol. Utifrån epidemiologiska och kliniska studier uppskattas 10-30 procent av manliga hypertoni-patienter kunna ha alkohol som enda alternativt bidragande orsak.

Det är troligt att olika individer är olika känsliga för alkohol, men det är svårt att i förväg veta vem som är mer känslig. Därför rekommenderar många doktorer sina patienter att minska alkoholförbrukningen (minst en halvering) under 4-8 veckor och sedan göra en utvärdering.

I en stor metaanalys beräknades att blodtrycket sjunker 3,3/2 mm hos de som minskar sin alkoholkonsumtion med ett standardglas per dag.

Ref: Xin X, et al. Effects of alcohol reduction on blood pressure meta-analysis of randomized controlled trials. Hypertension 2001;38:1112-1117.

Husain K et al. Alcohol-induced hypertension: Mechanism and prevention. World J Cardiol. 2014;6(5):245-252.

10. Problem med psoriasis och eksem kan mildras av ett minskat alkoholintag

Alkohol orsakar inte psoriasis, men precis som vissa läkemedel kan alkohol försämra psoriasis avsevärt. Känsligheten varierar. Det finns exempel på

Fördjupningsinformation till "Visste du att"-bilderna

mycket svår (sjukhusvårdad) psoriasis som nästan blir helt bra efter nykterhet. Även andra hudsjukdomar såsom rosacea och seborroiskt eksem kan försämrans av alkohol.

Ref: Murzaku EC, et al. J Am Acad Dermatol. 2014;71:1053.e1-16, Adamzik K, et al. Clin Exp Dermatol. 2013;38:819-22, Li S, et al. Alcohol intake and risk of rosacea in US women. J Am Acad Dermatol. 2017;76:1061-7.

11. Kroppens sår läkningsförmåga förbättras vid minskat alkoholintag

12. Bensår har svårt att läka om man dricker alkohol

13. Försvaret mot influensa och andra infektioner försämrans när du druckit alkohol

Känsligheten för infektioner är olika mellan olika individer. Genetiska anlag har stor betydelse, men alkohol kan vara en av flera faktorer som påverkar infektionsförsvaret. Alkohol påverkar de vita blodkropparna genom att deras rörelseförmåga blir sämre och nybildningen av dem minskar. *Vinsår* är en gammal beteckning på upprepade hudinfektioner som drabbade alkoholberoende.

Antikroppsförsvaret av alkohol i påverkas inte i lika stor utsträckning som de vita blodkropparna.

Ref: Szabo G, Mandrekar P. A recent perspective on alcohol, immunity and host defense. Alcoholism: Clinical & Experimental Research. 33(2)220-32, 2009 Feb.

Zahsa A, et al. Alcohol and inflammation and infection: clinical and experimental systems-summary of the 2010 Alcohol and Immunology Research Interest Group Meeting. Alcohol. 2012;46: 147-153.

14. Alkohol kan bidra till depression

15. Mediciner mot depression kan tappa i effekt vid regelbundet alkoholintag

Alkohol gör att serotoninhalten i hjärnan ökar, vilket kan bidra till välbefinnande av alkoholorus (även om dopamin förmodligen betyder mer). Kroppen strävar efter balans och regelbundet alkoholintag reglerar ner serotoninbildningen. Om någon patient inte förbättras av en SSRI-behandling, bör man fundera på alkohol innan man höjer dosen. Därutöver kan vissa individer drabbas av förvirring eller andra biverkningar på grund av interaktioner mellan alkohol och läkemedlet. Olika individer är olika känsliga.

Ref: Boden JM, et al. Alcohol and depression. Addiction. 2011;106:906-14.

Fördjupningsinformation till "Visste du att"-bilderna

16. Stroke kan orsakas av en hög alkoholkonsumtion

Risken för stroke är en konsekvens av det förhöjda blodtrycket som alkohol kan medföra. Dessutom svänger blodtrycket vid alkoholkonsumtion, sjunker ofta strax efter intag för att sedan stiga. Risken för hypertoni ökar med 43 % för varje ökning av två standardglas per dag. För samma konsumtionsökning ökar risk för hjärnblödning med 19 %.

Ref: Ding J, et al. (2004). Alcohol intake and cerebral abnormalities on magnetic resonance imaging in a community-based population of middle-aged adults: the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) study. Stroke. 2004 Jan;35(1):16–21.

Corrao G, et al. (2004). A meta-analysis of alcohol consumption and the risk of 15 diseases. Prev Med. 2004 May;38(5):613–9.

17. Mer än 1½ flaska vin per vecka är riskbruk för kvinnor

18. Mer än 2 flaskor vin per vecka är riskbruk för män

Man kan utgå från Folkhälsoinstitutets gränser för riskbruk. Dessa anger att kvinnor inte bör dricka mer än 9 s.k. standardglas (ex. litet glas vin), och män 14 standardglas per vecka. Det är också riskbruk att dricka mycket vid ett tillfälle: 4 standardglas för kvinnor och 5 standardglas för män.

Ref: Alkohol och Hälsa. En kunskapsöversikt om alkoholens positiva och negativa effekter på vår hälsa. Red. Sven Andréasson och Peter Allebeck. Statens folkhälsoinstitut; 2005.

19. Gränsen för lågriskkonsumtion går vid en och en halv flaska vin i veckan

Riskbruk är ett äldre begrepp, en alkoholkonsumtion på lägre nivå kan också medföra hälsorisker. Det finns ingen alkoholkonsumtion som är säkert riskfri, men man kan bedöma att risken är låg om den är under 10 standardglas/vecka (120 gram alkohol) både för män och kvinnor.

Ref: Allebeck P, Andreasson S, Wåhlin S, et al. Alkoholkonsumtion och risknivåer. Kunskapsunderlag och förslag till rekommendationer. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting; 2018. Rapport 2018:1.

20. Risken för komplikationer vid operation ökar mer än 50 % om du har riskbruk av alkohol

Ref: Egholm_JWM, et al. Perioperative alcohol cessation intervention for postoperative complications. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018.

Wåhlin S, et al. Dags för alkoholfri operation. Läkartidningen. 2014;111:CZXF.

Fördjupningsinformation till "Visste du att"-bilderna