

# Fakta om alkohol og helbred

## Alkoholforbruget i Danmark falder - og det er godt nyt for helbredet

Danskernes alkoholforbrug falder. De nyeste tal fra Sundhedsprofilen 2017 "Danskernes sundhed" viser blandt andet, at flere og flere efterlever Sundhedsstyrelsens anbefalinger og holder sig under 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande om ugen for mænd. Andelen af danskere over 16 år, der overskrider grænsen, er faldet fra 24 procent i 2010 til 18 procent i 2017, svarende til et fald på 25 procent.

Det er der god grund til at glæde sig over, for alkohol bidrager til mere end 60 forskellige sygdomme med kort- og langsigtede konsekvenser, herunder kræftsygdomme, mave-tarm-sygdomme, hjertekar-sygdomme, leversygdomme, forhøjet blodtryk, nedsat immunforsvar, angst, depression mv. Herudover er alkohol skyld i ulykker som fald, forgiftninger, drukning, trafikulykker, vold og selvmord.

Alkohol er kræftfremkaldende, og risikoen for kræft stiger med mængden af alkohol, der indtages. Alkohol øger risikoen for kræft i de organer, der kommer direkte i kontakt med alkoholen - det vil sige fra mund til endetarm. Derudover øger alkohol også risikoen for brystkræft.

Jeg tager en pause

### Fordele man kan opnå ved at tage en pause - på kort sigt:

- Mere energi og overskud
- Mere modstandsdygtighed over for stress og depression
- Bedre immunforsvar
- Forbedret leverfunktion
- Forbedret potens
- Reduceret risiko for konflikter og ulykker