

FAKTA OM ALKOHOL



SUNDHEDSSTYRELSENS 7 UDMELDINGER OM ALKOHOL

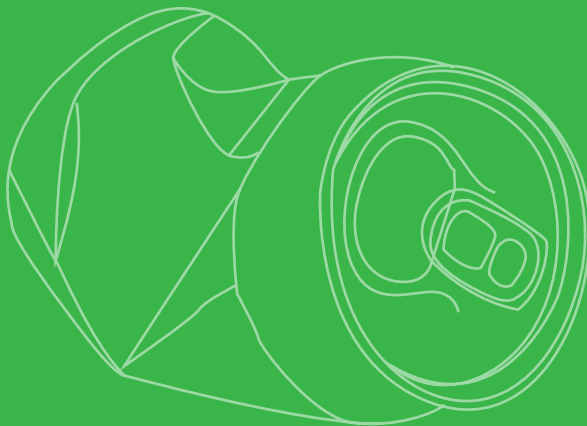
- Intet alkoholforbrug er **risikofrit** for dit helbred.
- Drik ikke alkohol for din **sundheds skyld**.
- Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på **7 genstande** om ugen for kvinder og **14 for mænd**.
- Du har en **høj risiko** for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end **14/21** om ugen.
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed.
- **Er du gravid** – undgå alkohol. Prøver du at blive gravid - undgå alkohol for en **sikkerheds skyld**.
- Er du ældre – vær særlig **forsigtig** med alkohol.



VIDSTE DU AT

- Hver dansker over **14 år** drikker i gennemsnit 11,1 liter ren alkohol om året.
- **122.000 børn** vokser op i en familie med alkoholproblemer.
- Omkring **halvdelen** af danskerne har en ven eller et familiemedlem med et alkoholproblem.
- Problemer med alkohol rammer alle sociale klasser.
- **860.000** drikker over genstandsgrænserne.
- **585.000** har et skadeligt alkoholforbrug, dvs. at de drikker så meget at det giver fysiske eller sociale problemer.
- **140.000** er alkoholafhængige, dvs. de ikke kan kontrollere deres alkoholindtagelse.
- Overforbrug af alkohol øger risikoen for helbredsproblemer og kan forbindes med **60 forskellige** sygdomme.
- Alle borgere har ret til **gratis** ambulans alkoholbehandling. Søg information i din kommune, på kommunens hjemmeside eller på www.HOPE.dk

ER ALKOHOL PROBLEMET?



Har du brug for et fællesskab uden alkohol?

WWW.LAENKEN.DK

Udgivet af Landsforeningen Lænken 2011