

# SANDT ELLER FALSK?

## Tjek din viden om alkohol

1. ALKOHOL PÅVIRKER HELE KROPPEN
2. KVINDER KAN DRIKKE LIGE SÅ MEGET SOM MÆND
3. NOGLE MENNESKER FÅR SJÆLDENT ELLER ALDRIG TØMMERMÆND
4. MAN ER SEJ, NÅR MAN ER FULD
5. DET KAN IKKE SKADE AT DRIKKE FOR AT BLIVE FULD
6. MAN GØR FLERE DUMDRISTIGE TING, NÅR MAN ER FULD
7. MAN KAN FØRST FÅ LEVERSKADER EFTER MANGE ÅRS FORBRUG
8. UNGE DER HAR LAVT SELVVÆRD, BEGYNDER AT DRIKKE TIDLIGERE
9. DET ER IKKE NORMALT, AT 15-ÅRIGE DRIKKER ALKOHOL

# SVAR

## 1. SVAR: RIGTIGT

Hvis man drikker alkohol, kommer det hurtigt ud i kroppen via blodomløbet. Det påvirker de dele af hjernen, som tager sig af tankevirksomheden og bedømmelseevnen. Alkohol gør, at vi føler os mere afslappede og mindre hæmmede. Den påvirker også de dele af nervesystemet, som kontrollerer sproget, koordinationen og synet.

Alt det tilsammen gør, at man føler sig svimmel, usikker på benene og har svært ved at fokusere, hvis man har drukket større mængder alkohol.

## 2. SVAR: FORKERT

Kvinder og mænd optager alkohol forskelligt. Grunden er, at alkohol fordeles i kroppen via kropsvæsker. Kvinders krop indeholder generelt mindre kropsvæske end mænds. Det skyldes fordelingen af fedt og muskler. Fedt indeholder 10-30 % væske og muskler ca. 80 %. Mænd har større muskelmasse end kvinder, og kvinder har generelt mere fedt end mænd. Det betyder, at kvinder bliver hurtigere påvirkede end mænd gør.

## 3. SVAR: FORKERT

Alle, som drikker for meget, får tømmermænd dagen efter. Symptomerne på tømmermænd er tørst, kvalme, træthed, hovedpine samt større følsomhed over for lyde og lys. Det skyldes, at kroppen mister meget vand og dermed bliver udtørret. Desuden irriterer alkohol maven, hvilket kan føre til problemer med fordøjelsen, kvalme og opkastning.

Nogle kan drikke mere end andre uden at få tømmermænd, men ALLE reagerer på overforbrug af alkohol. Leveren kan for eksempel ikke håndtere en stor mængde alkohol på kort tid. Det betyder, at kroppen skal bruge længere tid på at komme sig. Nogle påstår, at det kan hjælpe på tømmermændene at tage et koldt brusebad eller kaffe eller kulsyreholdige drikke. Det er ikke rigtigt. Det er kun tiden, der hjælper.

## 4. SVAR: FORKERT

Man kan føle sig mere selvsikker og attraktiv, men alkohol har faktisk den modsatte effekt.

- Udtørret hud: For meget alkohol dehydrerer kroppen og huden, fordi alkohol hæmmer de hormoner, som styrer væskebalancen. Derfor afgiver nyrerne for meget væske.
- Udvidede blodkar: For meget alkohol udvider de blodkar, der ligger lige under hudens overflade og medfører synlige og ikke særligt kønne blodårer på næse og kinder.
- Dårlig ånde: Leveren omsætter det meste af den alkohol, man har drukket, men 5-10 % bliver udskilt ved udånding og gennem urin og sved.

## 5. SVAR: FORKERT

Det kan være skadeligt at drikke meget alkohol på én gang, fordi kroppen så ikke kan nedbryde al alkoholen. Den skadelige effekt er desuden større hos unge, som er i voksenalderen, end hos ældre.

Beruselse har fysiske virkninger. Man føler sig syg, ser dobbelt, mister koordinations-evnen og taber nemt balancen. Det påvirker også dømmekraften at drikke alkohol. Man bliver mere følsom, og tager nemt forkerte beslutninger eller siger ting, man fortryder senere. At drikke meget på en gang kan føre til, at man besvimer eller endda dør.

## 6. SVAR: RIGTIGT

Alkohol påvirker vores dømmekraft, da den påvirker kontrolcentrene i hjernen.

## 7. SVAR: FORKERT

En undersøgelse i oktober 2003 af gymnasieelever på Svendborg Gymnasium viste, at 2 ud af 20 af eleverne havde forhøjet levertal.

## 8. SVAR: RIGTIGT

Unge, der har lavt selvværd, begynder at drikke tidligere end unge med højt selvværd. Desuden starter unge, der har en negativ holdning til skolen, ofte tidligere med at drikke. Der er også sammenhæng mellem mobning og alkohol. En dansk undersøgelse viser, at ofre for mobning drikker sjældnere, mens mobbere drikker hyppigere end andre unge. Desuden har unge, der drikker tidligere og mere end andre ofte et dårligere helbred, de angiver, de er trætte om morgenen, trives dårligere i skolen og er mindre tilfredse med deres liv.

*Kilde: "Børn og unge drikker mere end du tror", Sundhedsstyrelsen*

## 9. SVAR: RIGTIGT

Det er en myte, at alle unge drikker meget alkohol. Faktum er, at 8 ud af 10 piger på 15 år *ikke* har drukket alkohol den sidste uge. For drengenes vedkommende er det 6 ud af 10. Det er altså helt normalt ikke at have lyst til at drikke.

*Kilde: "Skolebørnsundersøgelsen", Institut for Folkesundhedsvidenskab, 2007*