

# 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 genstande 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 alkoholramt familie.
- ⊙ Omkring **halvdelen** af danskerne har en ven eller et familiemedlem, som er alkoholramt.
- ⊙ 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** ambulante alkoholbehandling.

Søg information i din kommune, på kommunens hjemmeside eller på **[www.hope.dk](http://www.hope.dk)**



## ER ALKOHOL PROBLEMET?

Har du brug for et socialt fællesskab uden alkohol?

Find din lokale Lænkeforening på

**WWW.FORENING.LAENKEN.DK**

Tlf: 36 77 56 56 Email: lf@laenken.dk



Udgivet af Landsforeningen Lænken 2015

Lænken er uafhængig af religiøse, politiske og kommercielle interesser og er ikke en afholdsforening.