



## ER ALKOHOL PROBLEMET?

Har du brug for et socialt fællesskab uden alkohol?

Find din lokale Lænkeforening på

**WWW.LAENKEN.DK**

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



Udgivet af Landsforeningen Lænken 2015

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

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