Råd om alkohol – kort udgave

**MAX 4 TASSA!**

Videnskaben udvikler sig, og anbefalingerne om alkoholforbrug ændres, jo mere viden vi får. Forskning viser, at alkohol, selv i små mængder, er skadeligt for alle, uanset alder, køn, etnicitet eller livsstil. Det er ligegyldigt, hvilken form for alkohol det er – vin, øl, cider eller spiritus.

**FØLG ALKOHOL- OG NARKOTIKARÅDETS ANBEFALINGER**

* Jo mindre alkohol, jo bedre. Ingen alkohol betyder ingen risiko.
* Max 4 genstande ved samme lejlighed (1 genstand svarer til 1 øl eller et glas vin)
* Unge under 18 år bør helt undgå alkohol
* Unge mellem 18 og 25 år bør være forsigtige med deres alkoholindtag
* Undgå alkohol før og under graviditeten samt ved amning

**Alkohol øger din risiko for sygdom. Mere end 4 genstande ved en lejlighed øger risikoen for skade på dig selv og andre.**

**GODE RÅD OM ALKOHOL**

* Undgå alkohol, når der er børn til stede
* Erstat alkoholiserede drikke med alkoholfri alternativer, når du deltager i en sammenkost.
* Undgå alkohol, hvis du planlægger at blive gravid, er gravid eller ammer
* Tal med dit barn om alkohol og sæt grænser - unge under 18 år bør helt undgå alkohol
* Støt dit barn i et ungdomsliv uden alkohol
* Undgå alkohol hvis du er ked af det eller nedtrykt. Alkohol forstærker dine følelser
* Pas på hinanden i sammenhænge, hvor der indtages alkohol
* Beslut på forhånd, hvor meget du vil drikke i løbet af en aften, så undgår du at drikke for meget
* At drikke mindre gavner dig selv og andre. Det reducerer din risiko for skader og vold samt mange helbredsproblemer, der kan forkorte livet.
* Ved indtagelse af alkohol, så hold dig til kun en type, f.eks. kun øl eller vin. At blande f.eks. øl med stærk spiritus øger oftest den totale indtagelse af alkohol.