

Alkoholpromille

Publicerad 12.12.2005. Uppdaterad 8.6.2015.

Blodets alkoholhalt anges i promille. En promille betyder att en liter blod innehåller ett gram ren alkohol. Det finns lika mycket alkohol också annanstans, exempelvis i musklerna och i hjärnan. I fettvävnaderna är alkoholhalten lägre.

Det är praktiskt att mäta alkoholmängden just i blodet. Alkoholhalten i blodet används även som indirekt mätare på rusets styrka eftersom styrkan beror på alkoholhalten i blodet.

Alkoholhalten i drycker anges vanligen i volym- eller viktprocent. Volymprocenten visar hur många milliliter ren alkohol det finns i en deciliter dryck. För att kunna räkna ut blodets alkoholhalt behövs en viktprocent som visar hur många gram ren alkohol det finns i hundra gram dryck.

Alkoholhalten i blodet påverkas inte bara av alkoholmängder utan även av kroppsvikt och kön. Störvuxna personer uppvisar en lägre alkoholhalt än småvuxna. Kvinnor och män skiljer sig inte bara i fråga om kroppsstorlek. Även sammansättningen av fett och vatten i vävnaderna är olika.

Alkoholen avgår ur kroppen till följd av förbränning. Alkoholen förbränns i levern i jämn takt. Nedbrytningen sker huvudsakligen i levern och den processen kan inte påskyndas. Förbränningstakten beror främst på kroppsstorleken, eftersom leverns storlek står i proportion till kroppsstorleken. På en timme försvinner ca ett gram alkohol per tio kilogram kroppsvikt. I genomsnitt förbränns alltså endast 0,12-0,16 promille per timme. För en person som väger 70 kg och har normal kroppsbyggnad förbränns 7 g alkohol per timme medan någon som väger 60 kg endast förbränner 6 g.

Dagen efter tänker man sällan på att det fortfarande kan finnas rätt mycket alkohol kvar i kroppen. Alkoholmängden i en vinflaska förbränns i levern på ungefär ett halvt dygn. För en brännvinsflaska behövs det nästan ett dygn.

Kalervo Kiianmaa
forskningsprofessor
Folkhälsoinstitutet

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkoholpromille>