

Hur mycket är för mycket?

Publicerad 31.1.2005. Uppdaterad 1.6.2009

Gränsen för överstor konsumtion varierar beroende på situationen. Det som vid ett tillfälle är för mycket kan vid ett annat tillfälle vara lagom eller rentav litet. Vissa tumregler finns ändå.

Med tanke på hälsoskäl och säkerhet är den högsta intagna mängden per gång för genomsnittsmannen sju flaskor mellanöl, en flaska vin eller en halv flaska brännvin. Den nedre gränsen för storkonsumtion per vecka är 23-24 flaskor mellanöl, tre och en halv flaska vin eller en och trekvarts flaska brännvin.

För kvinnor är den högsta mängden för tryggt intag vid ett enda tillfälle fem flaskor mellanöl, två tredjedelar av en flaska vin eller en tredjedels flaska brännvin. Den nedre gränsen för storkonsumtion per vecka är hos kvinnor antingen 12-16 flaskor mellanöl, två och en tredjedels flaskor vin eller en och en femtedels flaska brännvin.

Intensivt engångsdrickande och kraftig berusning som engångsföreteelse kan redan skada hälsan. Till exempel olycksrisken ökar kännbart. Ihållande, dagligt drickande kan också så småningom framkalla alkoholberoende. Man lär sig då att förknippa alkohol med alltför många vardagsrutiner. Alkoholtoleransen ökar och man måste dricka allt större mängder för att få samma effekt. Riskgränserna har fastställts för vanliga, friska vuxna; för unga däremot ligger gränserna betydligt lägre, likaså för personer med pågående medicinering eller gravida, för de här grupperna är det ibland helnykterhet som gäller.

Att dricka alkohol på arbetsplatsen eller under arbetstid räknas alltid som för stor konsumtion. Detsamma gäller i trafiken. Redan några glas ökar olycksrisken, vilket man måste komma ihåg speciellt om mornarna, även om man kanske känner sig i form dagen efter. Också inom familjen blir det lätt konflikter eftersom mäns och kvinnors dryckesvanor och attityder är olika. Ur ett barns synvinkel kan till och med vanligt alkoholbruk och normal berusning vara för mycket. Om någon närstående påpekar att du dricker för mycket eller om du själv är det minsta bekymrad över ditt drickande så finns det alltid skäl att stanna upp och tänka efter. Hur vi använder alkohol är aldrig enbart vår ensak.

När en måttlighetsdrickare har druckit för mycket märks det som vanlig "krabbis" morgonen efter, det vill säga illamående, trötthet, lätta darrningar och skakningar. Hos en normal storkonsumēt är det ofta svårt att upptäcka missbruk eftersom toleransen ökat, dvs. personen tål sprit väl. Studier visar dock att storkonsumēt ofta har förhöjt blodtryck, förhöjda levervärden och andra rubbningar i organismen.

Mycket kraftiga berusningstillstånd och en påtaglig toleransökning visar att det föreligger alkoholism dvs. alkoholberoende och svåra alkoholproblem. Alkoholisten kan verka relativt nykter trots att han kanske har tre promille alkohol i blodet. Fyllor med alkoholhalter på upp till fem och sex promille är inte sällsynta. Typiska abstinenssymtom hos en alkoholist är kraftiga darrningar och skakningar, hörsel- och synrubbningar, anfall som påminner om epilepsi samt kronisk sömnlöshet. Allvarliga alkoholproblem har ibland koppling till svåra livskriser. Att klara av vardagens uppgifter är ofta svårt.

Ari Saarto

utvecklingschef, A-klinikstiftelsen

[Om du vill veta mer ►](#)

Droglänkens [tester](#) och [självhjälp](#)

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/hur-mycket-ar-mycket>