

How much can I drink?

Ragnhild Kaski,
generalsekretær Av-og-til



Google

alkohol råd



Anbefaling angående inntak av alkohol ved forebygging av hjerte- og karsykdom

Anbefaling - Svak

Alkoholinntaket hos kvinner bør ikke overstige 10 g alkohol per dag.

Alkoholinntaket hos menn bør ikke overstige 20 g alkohol per dag.

Praktisk informasjon

Begrunnelse

NHI.NO

Ingen offisielle grenseverdier

I Norge har vi ingen offisielle grenseverdier for risikofylt alkoholforbruk eller anbefalinger for ukentlig eller daglig alkoholforbruk. Det er heller ikke internasjonal enighet om grenseverdier for risikofylt bruk. I Danmark har man sagt at risikoen for skader er høy ved et ukentlig alkoholforbruk over 21 alkoholenheter for menn og 14 alkoholenheter for kvinner. I Sverige blir risikofylt alkoholforbruk definert som å drikke mer enn 14 og 9 alkoholenheter per uke for henholdsvis menn og kvinner.

Forside > Alle artikler

Hvor mye alkohol er skadelig?

Mange lurer på hvor mye alkohol man kan drikke uten å bli syk, eller skade seg selv. Ett glass vin om dagen? 10 enheter i uka? Hva er egentlig riktig – hvor mye kan jeg drikke og fremdeles være trygg? I denne artikkelen rydder vi opp misforståelsene.

Helse





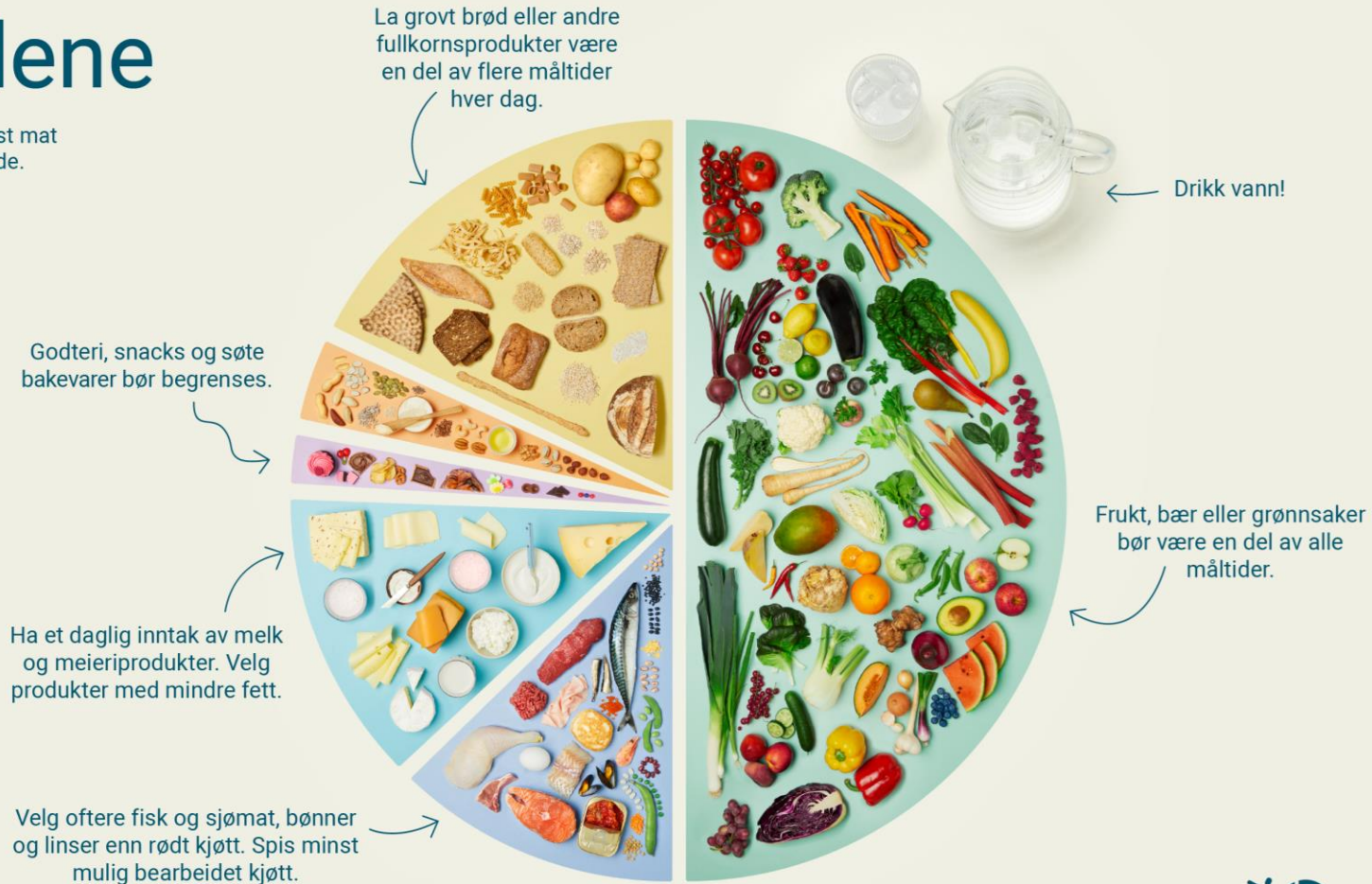


Av·og·til



Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.



Alkohol og kostholdsrad: Av og til men aldri for helsas skyld

Det kan være mange gode grunner til å ta seg et glass eller to, dessverre er ikke helse en av dem.



Men dessverre gir rådene mening, for forskning er tydelig på alkoholens negative helseeffekt. Derimot kan smak, hygge, kos og rus, være gode argumenter for å velge å drikke alkohol.

Kommentator i Dagsavisen, Synnøve Vereide Trampe, [skriver at vi ikke lengre skal kunne få unne oss en pils med god samvittighet](#). Det tenker jeg vi absolutt kan, men kanskje ikke i den tro at det gjør godt for helsa.

For myten og livsløgnen om at alkohol er godt for oss, lever i beste velgående. Selv om vi nå vet at alkohol øker risikoen for over 200 sykdommer, blant dem flere typer kreft. Mange vet nok at alkohol ikke akkurat er helsekost, men kun 11 % kjenner sammenhengen mellom alkohol og brystkreft – selv om omkring 250 brystkrefttilfeller i Norge hvert år kan knyttes til alkohol.



Ragnhild Kaski, generalsekretær i Av-og-til (Av-og-til)

Alcohol consumption per week

Drinking alcohol has negative consequences. The more alcohol you drink per week, the more the consequences add up.

0 drinks per week Not drinking has benefits, such as better health, and better sleep.	No risk	0 	During pregnancy, none is the only safe option.	
1 to 2 standard drinks per week You will likely avoid alcohol-related consequences for yourself and others.	Low risk	1  2 		A standard drink means:  Beer 341 ml (12 oz) of beer 5% alcohol or  Cooler, cider, ready-to-drink 341 ml (12 oz) of drinks 5% alcohol or  Wine 142 ml (5 oz) of wine 12% alcohol or  Spirits (whisky, vodka, gin, etc.) 43 ml (1.5 oz) of spirits 40% alcohol
3 to 6 standard drinks per week Your risk of developing several different types of cancer, including breast and colon cancer, increases.	Moderate risk	3  4  5  6 		
7 or more standard drinks per week Your risk of heart disease or stroke increases.	Increasingly high risk	7  8  + 		



Advice on drinking around children



Drink zero, one or maximum two glasses.

When asked, this is the amount of alcohol most children say is acceptable. Remember that in some situations, and with some children, it's best to avoid alcohol altogether.



Go most days without drinking alcohol.

Be aware that time off work, holidays and late nights can increase the chance of you drinking more, or more often, than usual.



Agree with the other adults on how much alcohol is OK.

It's a good idea for at least one adult to stay sober and be able to drive if something were to happen.



Avoid drinking in a way that affects tomorrow's plans.

It's nicer both for you and for your children if you wake up with a clear head.



Take extra care during holidays and on special occasions.

Children are especially sensitive to changes in adults when expectations are high, when their regular routines are changed, or when they are away from their familiar environment.



Remember that children notice before you do.

Children will notice if you've been drinking – and more quickly than you think. You should therefore stop before you begin to feel intoxicated or tipsy.



”

Drikk minst mulig alkohol for helsens skyld. Barn, ungdom og gravide bør avstå helt fra alkohol.

Drink as little alcohol as possible for your health. Children, young people, and pregnant women should avoid alcohol completely

”

Dersom du drikker alkohol, er et godt tips å sørge for at du drikker vann samtidig, slik at inntaket av alkohol går saktere og den totale mengden blir mindre.

De siste årene har antallet alkoholfrie alternativer økt. Det er mange ulike drikker å velge mellom som passer til mat eller sosiale sammenkomster. Se etter alkoholfrie alternativer.

”

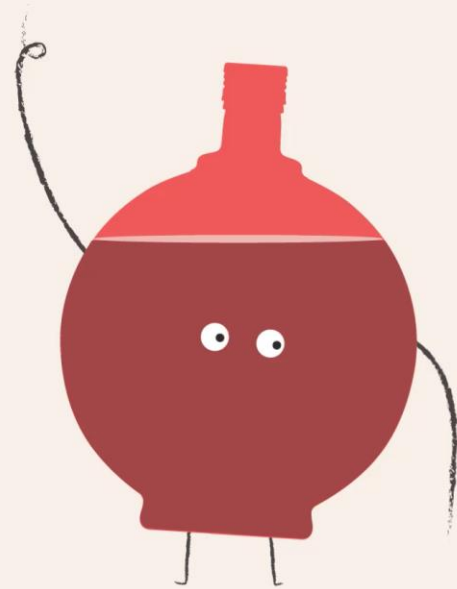
If you choose to drink alcohol, a good tip is to make sure you drink water alongside it, so that your alcohol consumption is slower and the total amount is reduced.

In recent years, the number of alcohol-free alternatives has increased. There are now many different drinks to choose from that pair well with food or social occasions. Look for alcohol-free options.

Anbefaling for hver matvaregruppe

Matvaregruppe	Anbefaling
Belgfrukter	Velg gjerne belgfrukter til middag én gang i uken og som tilbehør eller pålegg
Egg	Egg kan inngå i et sunt og variert kosthold
Fisk	Anbefalt mengde fisk er 300–450 gram hver uke. Hvor minst 200 gram bør være fet fisk
Frukt, bær og grønnsaker	500–800 gram daglig. Halvparten kan være grønnsaker.
Fullkorn	Minst 90 gram daglig
Godteri, snacks og søte bakevarer	Begrens
Hvitt kjøtt	Velg gjerne hvitt kjøtt fremfor rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
Juice	Inntil 1 dl juice kan regnes som en porsjon frukt eller grønt
Koffein	Én til fire kopper kaffe per dag kan inngå for voksne
Melk og meieriprodukter	3 porsjoner daglig, tilsvarende 5 dl melk eller meieriprodukter
Nøtter og frø	20-30 gram usaltede nøtter daglig
Planteoljer	Bruk planteoljer i matlaging
Potet	Poteter hører med i et sunt og variert kosthold
Rødt kjøtt	Inntil 350 gram i uken. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
Vann	Drikk vann
Alkohol	Drikk minst mulig alkohol for helsens skyld

Kilde: Kostråd for god helse og gode liv, rapport fra Helsedirektoratet publisert 15. august 2024.



 Av.og.til

Which of the following health issues/diseases do you think may be related to alcohol consumption?

Breast cancer.

2021:

7 %

2024:

12 %

Granlund i Helsedirektoratet mener det tydelig kommer frem en anbefaling om alkohol under rådet om drikke, og viser til at de jobber med om det skal komme spesifikke alkoholråd til høsten.

Granlund at the Norwegian Directorate of Health believes that a recommendation on alcohol is clearly implied under the "drinks" guideline and notes that they are **working on whether specific alcohol guidelines will be introduced in the fall.**



Thank you!



Av.og.til

Kontaktperson:

Ragnhild Kaski

ragnhild@avogtil.no