

# Derfor er de nye genstandsgrænser 10-4



Maja Bæksgaard Jørgensen  
Sektionsleder, Ph.d., Cand.oecon.



# Formålet med Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol

Sundhedsstyrelsens alkoholudmeldinger har til hensigt at vejlede om alkoholforbrugets virkning på helbredet.

Sundhedsstyrelsen har et ansvar for at formidle den nyeste viden om virkningen af alkohol både i forhold til befolkningen som helhed og for særlige befolkningsgrupper.

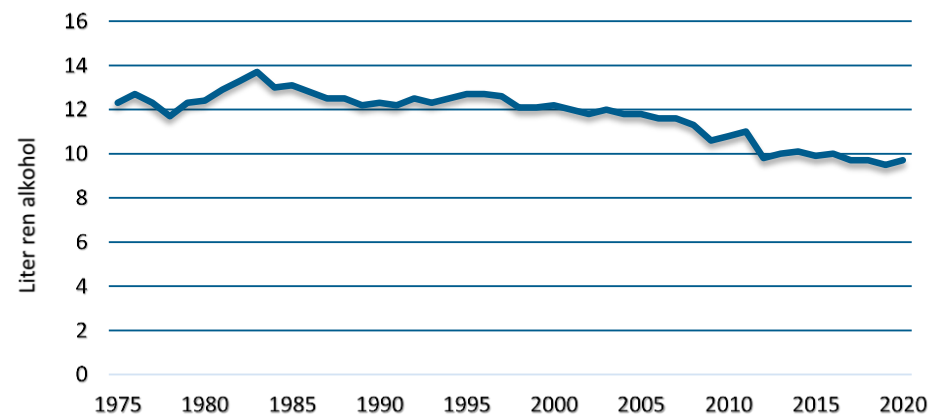
Denne viden kan være et pejlemærke for den enkelte i beslutningen om eget alkoholindtag, ligesom alkoholudmeldingerne kan anvendes til at understøtte rammer og grænser for f.eks. børn og unges indtag af alkohol.

# ALKOHOL

# En alkoholkultur i udvikling

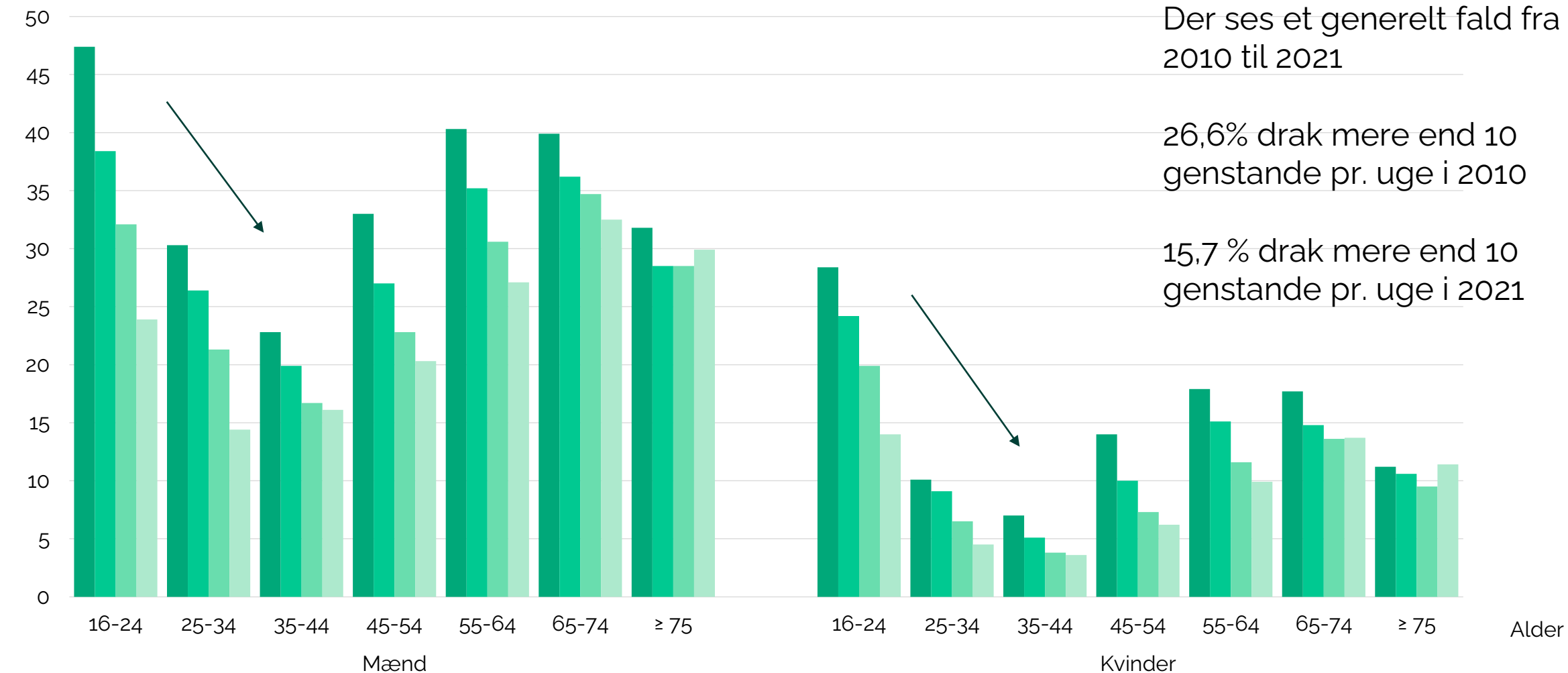
- Alle danskere har et forhold til alkohol og langt de fleste dansker drikker regelmæssigt.
- I gennemsnit drak hver person i Danmark i 1980'erne omkring 13-14 liter ren alkohol. Derefter har det været let aftagende frem til 2012 og siden ligget på et stabilt niveau på ca. 10 liter ren alkohol pr. indbygger/år.
- Sammenlignet med de andre nordiske lande har danskere det højeste alkoholforbrug, den højeste drikkefrekvens og den største andel, der drikker fem eller flere genstande ved samme lejlighed ('binge-drinking').
- Der har gennem de seneste par årtier generelt været en positiv udvikling i danskernes alkoholvaner

Figur 1. Salget af alkohol omregnet til liter ren alkohol pr. person på 18 år eller derover 1975-2020



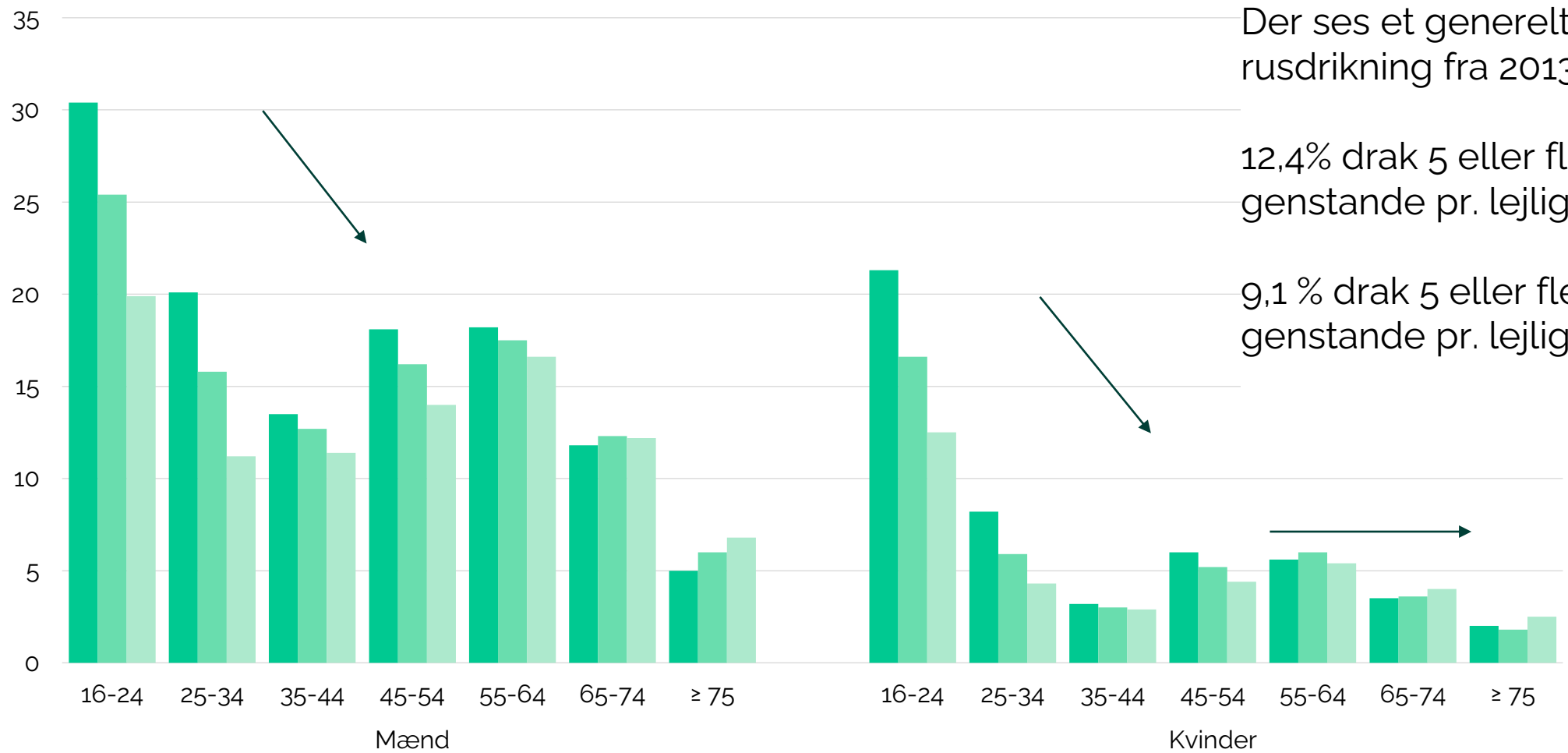
Kilde: Danmarks statistik 2021 - Forbrug og salg af alkohol. ALKO2

# Andel, der drikker mere end 10 genstande i løbet af en typisk uge blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010-2021.



# Andel, der drikker fem eller flere genstand pr. lejlighed blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2013-2021.

%

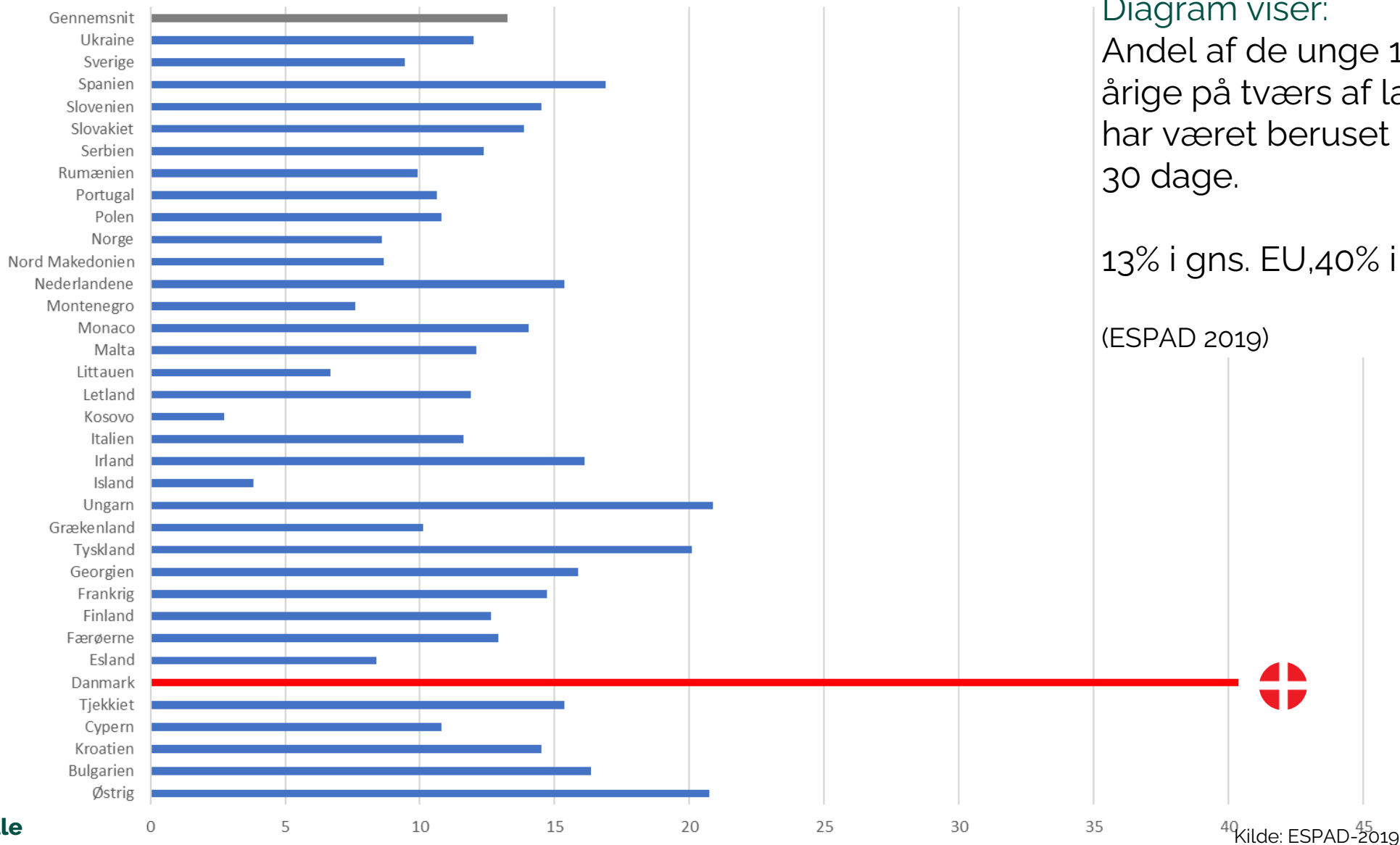


Der ses et generelt fald i rusdrikning fra 2013 til 2021

12,4% drak 5 eller flere genstande pr. lejlighed i 2013

9,1% drak 5 eller flere genstande pr. lejlighed i 2021

# Beruset seneste 30 dage



# Tilgængelighed af alkohol

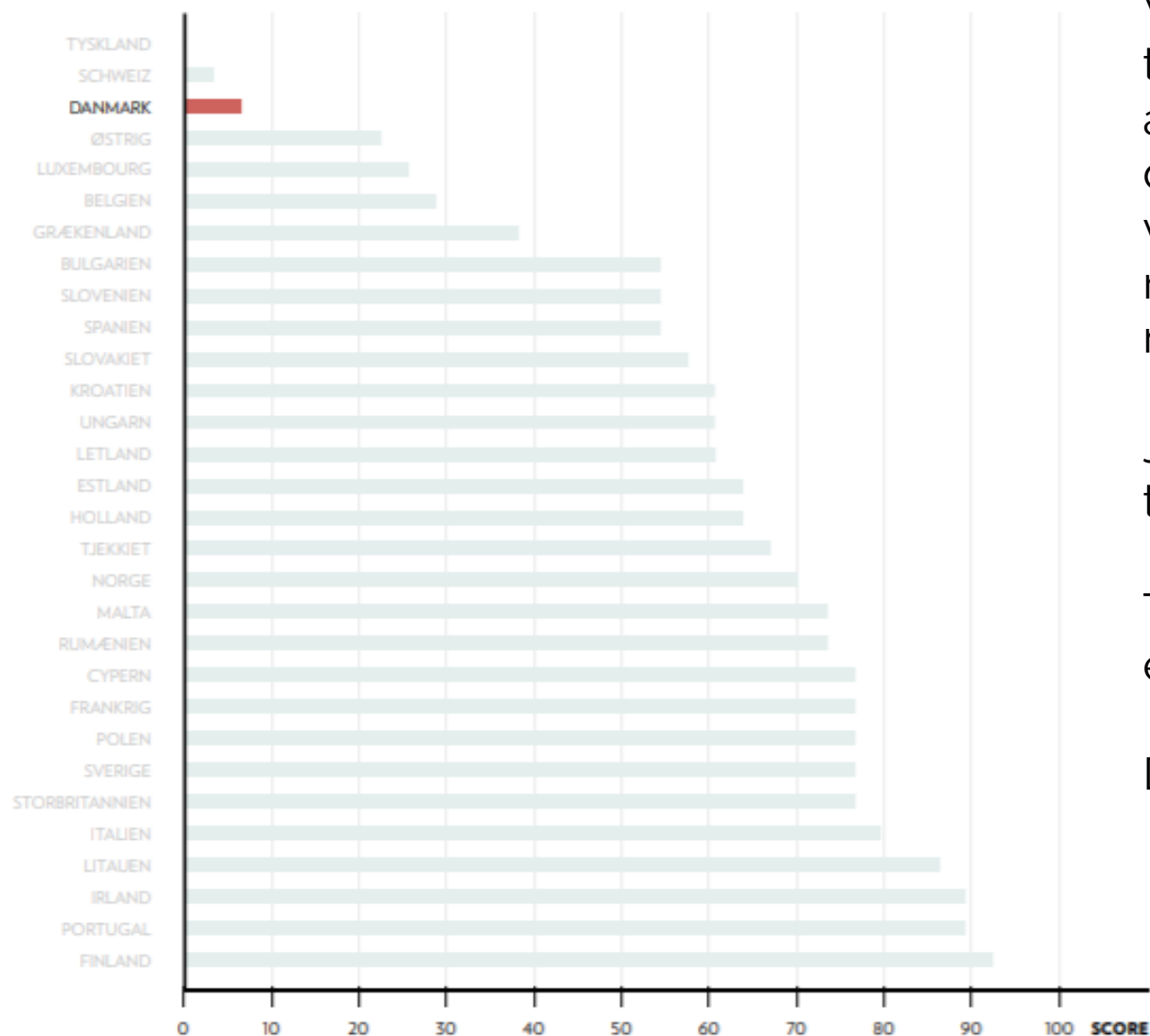


Diagram viser:  
WHO har vurderet tilgængeligheden ud fra: aldersgrænser, kontrol af detailsalg, salgsrestriktioner på visse tidspunkter, salgsrestriktioner og alkoholfrie miljøer.

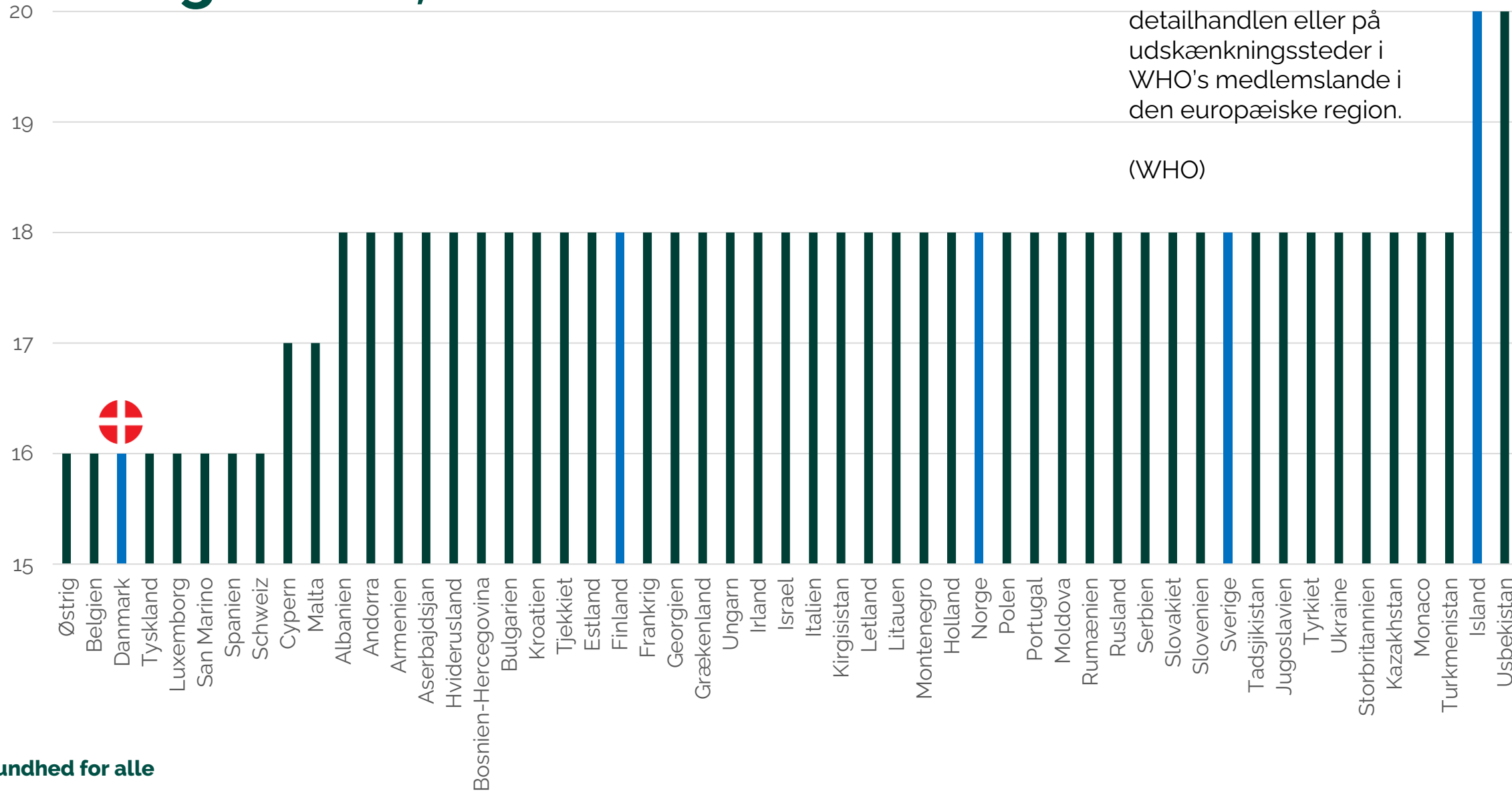
Jo højere score jo lavere tilgængelighed.

Tilgængelighed af alkohol i 30 europæiske lande.

DK fik 6 point ud af 100.



# Aldersgrænser, detailhandel



# Forebyggelsestiltag – Vi ved hvad der virker?

## Reducere tilgængelighed

aldersgrænser  
åbningstider  
antal salgssteder

## Priser og afgifter

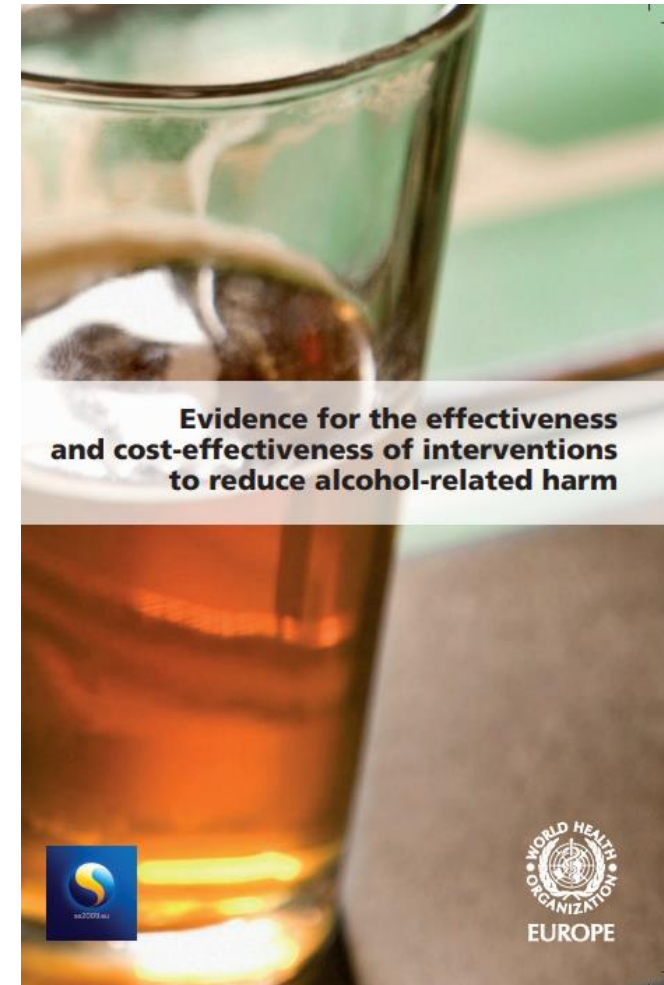
fx minimumspriser

## Begrænse markedsføring

## Alkoholfri ungemiljøer

uddannelsesinstitutioner  
fritidsliv

## Forældres involvering



# Når man skal forebygge alkoholbrug uden de mest effektive værktøjer til det...

- DK forebyggelsespolitik: Borgeren skal have et frit valg baseret på en høj grad af information om konsekvenserne. Det gælder i høj grad for den forebyggende indsats på alkoholområdet, hvor oplysningskampagner har været meget brugt.
- Dog er der sket en bevægelse hen mod større fokus og opbakning til strukturelle og rammesættende indsatser – men (endnu) ikke politisk opbakning til de mest effektive indsatser som øget pris, højere aldersgrænser, begrænsning af salgssteder og åbningstider.

# Alkoholudmeldinger gennem tiden

Siden 1990 har Sundhedsstyrelsen haft udmeldinger om alkoholindtag til befolkningen:

1990

1. Genstandsgrænse på 14 og 21 for hhv. kvinder og mænd

2005

1. Genstandsgrænse på 14 og 21 for hhv. kvinder og mænd
2. Drik ikke mere end 5 genstande ved samme lejlighed

2010

1. Intet alkoholforbrug er risikofrit
2. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
3. Lavrisikogrænse på 7 og 14 for hhv. kvinder og mænd
4. Højriskogrænse på 14 og 21 for hhv. kvinder og mænd
5. Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
6. Undgå alkohol hvis du er gravid eller prøver på at blive gravid
7. Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol



# Hvorfor nye udmeldinger?

## Siden 2010 er der kommet ny viden:

- Forholdet mellem specifikke former for kræft og et lavt indtag af alkohol (mindre end én genstand per dag) er stærkere end tidligere antaget.
- Indtag af alkohol kan øge risikoen for særlige former for kræft, herunder bryst- og leverkræft, samt kræft i bugspytkirtlen, endetarmen, spiserøret, mund og hals. Risikoen stiger, des mere alkohol man indtager, og der er ikke nogen sikker nedre grænse.
- Evidensen bag alkohols negative påvirkning ift. hjernens udvikling er øget. Der er fortsat klar evidens for, at drikkemønsteret og fysiologien blandt unge under 18 år gør dem særligt sårbare over for alkoholskader.

# Tilgang

**Morten Grønbæk**, SIF

**Ulrik Becker**, SIF

**Mads Uffe Pedersen**, Psykologisk Institut, Aarhus

**Kim Bloomfield**, Psykologisk Institut, Aarhus

**Jeanette Østergaard**, VIVE

**Anne Tjønneland**, Kræftens Bekæmpelse

**Peter Allebeck**, Karolinska Institutet, Stockholm

*Alkoholrelaterede  
helbredskonsekvenser – en  
systematisk litteraturgennemgang  
af nyeste evidens.* Statens Institut  
for Folkesundhed, Syddansk  
Universitet., 2020.

*Australian Guidelines to Reduce  
Health Risks from Drinking  
Alcohol.* Commonwealth of  
Australia, Canberra : National Health  
and Medical Research Council,  
Australian Research Council and  
Universities Australia, 2020.

Faglig ekspertise i  
arbejdsgruppen

Befolkningens  
drikkemønstre

Hensyn til formidling  
og implementering

**Færre genstandsgrænser**

- Kun en risikogrænse

**Lettere formidling**

- Udmelding om rusdrikning er omformuleret

Evidensbaseret  
litteraturgennemgang  
vedr. alkohols virkning  
på helbredet

Nationale  
udmeldinger  
om alkohol  
indtag-2022

Internationale  
tendenser med fokus  
på at nedbringe risici  
forbundet med indtag  
af alkohol

**Australien**

**Storbritannien**

**(Canada)**

**Sverige**

**Norge**

# Sundhedsstyrelsens nye udmeldinger om alkohol

## 10-4

### Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

#### Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

##### Er du 18 år eller over?

- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag

##### Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

##### Er du mellem 18 og 25 år?

- Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

##### Er du gravid, eller prøver du at blive det?

- Lad være med at drikke alkohol

##### Ammer du?

- Vær forsigtig med at drikke alkohol

The collage features several documents from the Danish Health Authority (Sundhedsstyrelsen). At the top right is a document titled 'Notat om alkoholforbrug og drikkestre i Danmark' dated 12-05-2022, which includes a line graph showing alcohol consumption per person from 1975 to 2020. Below it is a document titled 'Sundhedsstyrelsens udmeldinger om indtag af alkohol' dated 07-03-2022, discussing the health risks of alcohol. To the left is a document titled 'Teknisk notat om risiko ved alkoholforbrug' dated 07-03-2022, providing a detailed risk assessment. At the bottom right is a document titled 'Accept af risiko' dated 10 marts 2022, explaining the concept of risk acceptance. The documents are layered and partially overlapping, with a soft shadow effect.



# Offentlighedens modtagelse af de nye udmeldinger

## Falder i havnen eller sover udenfor i januar - unges druk er dødsensfarlig

Danske unge har Europa-rekord i at drikke sig fulde. Ekspert ønsker forbud mod salg af alkohol til unge under 18 år som modtræk.

TEA KROGH SØRENSEN  
HANNE FALL NIELSEN  
teakrogh@politik.dk  
hannefall@politik.dk

De falder i havnen. De lægger sig til at sove på hovedvejen. De forsøger at springe fra dem



Danske unge drikker sig hyppigst fulde  
Andelen af unge mellem 15 og 24 år fra EU-landene, som mindst en gang om ugen drikker sig fulde.



fire grænse om dagen. På den korte bane er faren ved at drikke sig i løbet af flere skader og ulykkelige beslutninger. »Der kommer faren for at tage manstret med at drikke sig helt væk med ind i voksenalderen, som især rammer unge fra familier med ikke så mange ressourcer,« siger Ida Fabricius Bruun. På den baggrund er Alkohol & Samfund i lighed med en lang række organisationer, eksperter og også flere politiske partier - en varm tilhænger af en aldersgrænse

## Gymnasieelever: Unges druk bør ændres - men ikke stoppes

Der er 18 år frarådes nu at drikke alkohol. Elever efterspørger kulturreformer på tværs af organisationer



dag er kommet med nye anbefalinger til danskernes alkoholforbrug. Styrelsen fraråder nu personer under 18 år at drikke alkohol. - Der er rigtig mange ting, som er farlige og sundhedsskadelige i samfundet, som Sundhedsstyrelsen sikkert også ville fraråde, at man gjorde. - Jeg synes, det er okay, at

fuld. Der, hvor det bliver problematisk, er, når det tager overhånd. Når nogen kommer galt afsted, eller når man bliver presset til det, siger hun. Indtil nu har anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen været, at børn under 16 år ikke skal drikke alkohol. Imens skulle unge generelt begrænse deres alkoholforbrug og aldrig drikke mere end fem gen-

## Seniorforsker: Det er et langt sejt træk at ændre alkoholkultur - men anbefalinger kan være første skridt

Sundhedsstyrelsen fraråder, at unge under 18 år drikker alkohol, men det er dog stadig lovligt. Seniorforsker Jeanette Østergaard påpeger, at forældre derfor står i et endnu større dilemma end tidligere.

## Efter nye anbefalinger: Støttepartier presser igen Heunicke - vil hæve aldersgrænsen for køb af alkohol

Sundhedsstyrelsen fraråder nu direkte, at unge under 18 år drikker alkohol. Den skærpede anbefaling får regeringens støttepartier til at presse på for et forbud mod salg af alkohol til unge under 18 år. Udspil.



## Nu tager Sundhedsstyrelsen til genmæle efter angreb fra Nick Hækkerup: »Der ligger et meget solidt arbejde bag grænsen på 10«

Der ligger et solidt arbejde bag genstandsgrensen på maksimalt ti om ugen, lyder det fra Sundhedsstyrelsen som svar på angreb fra Bryggerforeningens direktør Nick Hækkerup. Mens den tidligere sundhedsminister besynger det danske frisind, ønsker enhedschef i styrelsen Niels Sandén en debat om alkohols kysgesider.

AUTOMATISK OPLÆSNING



Børn og unge under 18 år bør slet ikke drikke alkohol, lød budskabet fra Sundhedsstyrelsen i marts sidste år i et stort nyt anbefalingsbrev. Bryggerforening ønsker, at 16-17-årige fortsat skal have lov at købe al. Billedet er fra den traditionsrige 'julefest' i Dyrehaven nord for København i 2018, hvor samariterne havde travlt.



# Fokus og udfordringer

- Unges rusorienterede alkoholkultur
- Ulighed i konsekvenser af alkohol
- Opsporing, rådgivning og behandling



# Unge og alkohol

## Konsekvenser af tidligt & stort alkoholforbrug

Ulykker og selvmord

Vold og grænseoverskridende adfærd

Uønsket sex

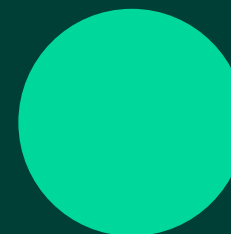
Hukommelse og indlæring

Søvnforstyrrelser og tømmermænd

Alkoholproblemer senere i livet

**1.700 unge (15-24 år) indlæggelser per år pga. alkohol**

**Alvorlige skader og død – i gennemsnit dør 1 ung person om måneden relateret til alkohol.**



## Genstandsgrænser

- **Australien**
  - 10 genstande/uge M + K (10 g alkohol / genstand)
  - < 5 genstande ved en enkelt lejlighed
- **USA**
  - 8 / 15 genstande/uge K / M (14 g alkohol / genstand)
  - < 4/5 genstande ved en enkelt lejlighed K / M
- **UK**
  - 14 genstande per uge M + K (8 g alkohol/genstand)
- **Sverige**
  - 10/10 genstande per uge K / M (12 g alkohol /genstand)
  - Højest 4 genstande ved en enkelt lejlighed
- **Norge**
  - 10 g / 20 g alkohol per dag
- **Canada**
  - 1-2 genstande/uge - lav risiko (13,5 g alkohol/genstand)
  - 3-6 genstande/uge - moderat risiko
  - 7+ genstande/uge – høj risiko

## Baggrund

- Risiko for mere end 200 tilstande og sygdomme
- 5 % af alle dødsfald blandt danske kvinder og 9,5 % blandt danske mænd kan tilskrives alkohol
- Syv udmeldinger fra Sundhedsstyrelsen i 2010
- Mere evidens på området, og flere store meta-analyser de sidste 10 år
- Behov for ny systematisk litteraturgennemgang

# Alkoholrelaterede helbreds-konsekvenser – en systematisk litteraturgennemgang af nyeste evidens

September 2020



## Arbejdsgruppen

- **Tina Harmer Lassen**
- **Maria Nivi Schmidt Petersen**
- **Signe Skovgaard Hviid**
- **Nicoline Jespersgaard**
- **Peter Bjerregaard**
- **Morten Klöcker Grønbæk**
- **Janne S. Tolstrup**
- **Ulrik Becker**

# Baggrund

## Inklusionskriterier

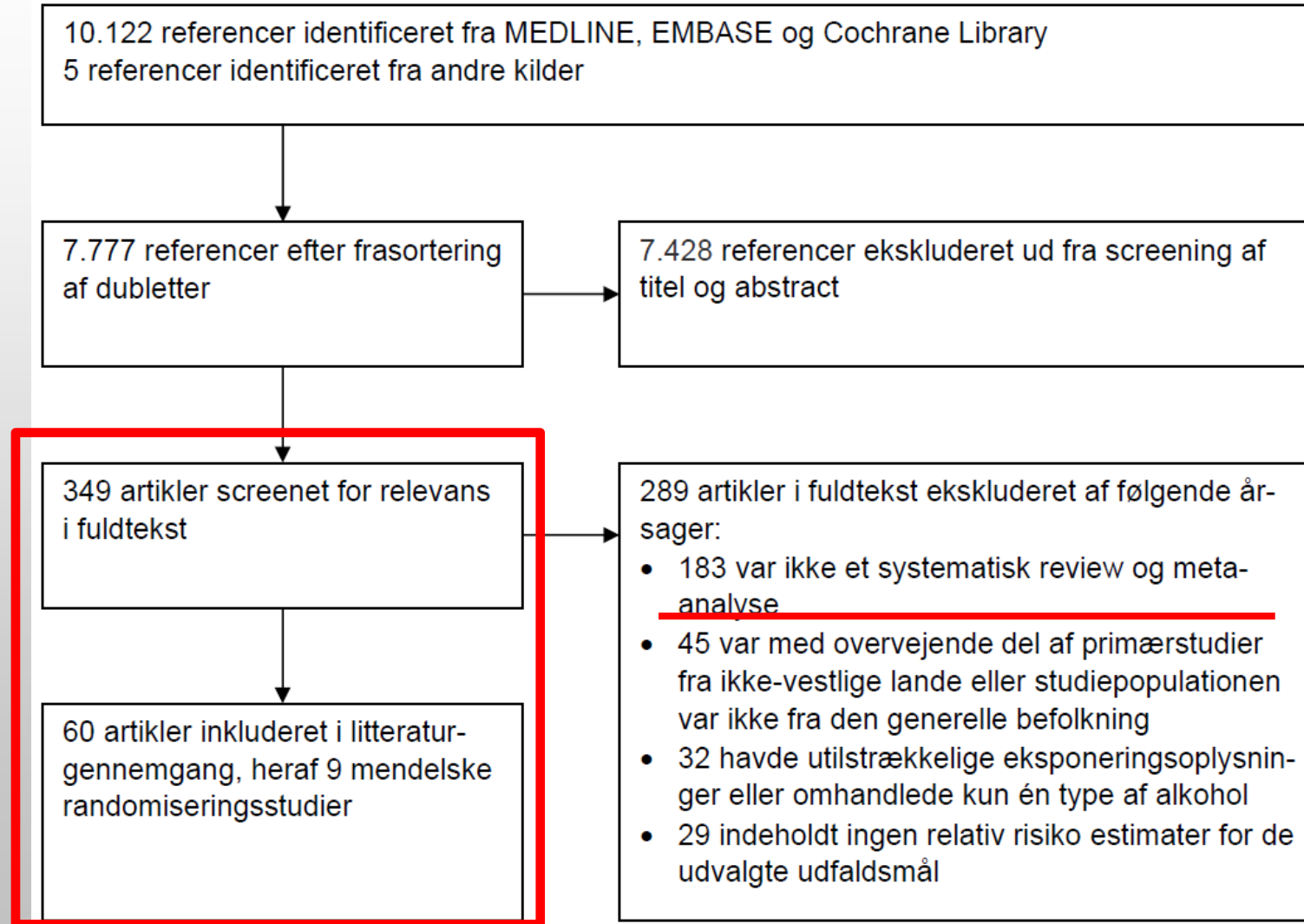
- **Systematiske reviews og meta-analyser publiceret i peer-reviewede tidsskrifter fra 2010 og frem.**
- **Studier, hvor studiepopulationen er fra den generelle befolkning: unge mellem 16-18 år, voksne (18+ år) mænd og kvinder, herunder ældre**
- **Studier, der undersøger betydningen af eksponering for alkohol (mængde eller frekvens) for en række udfaldsmål.**
- **Artikler skrevet på engelsk, dansk, svensk og norsk.**
- **Studier, hvor studiepopulationer fra Nordamerika, Vesteuropa, Australien eller New-Zealand.**



**Tabel 1.** Oversigt over de 16 inkluderede udfaldsmål

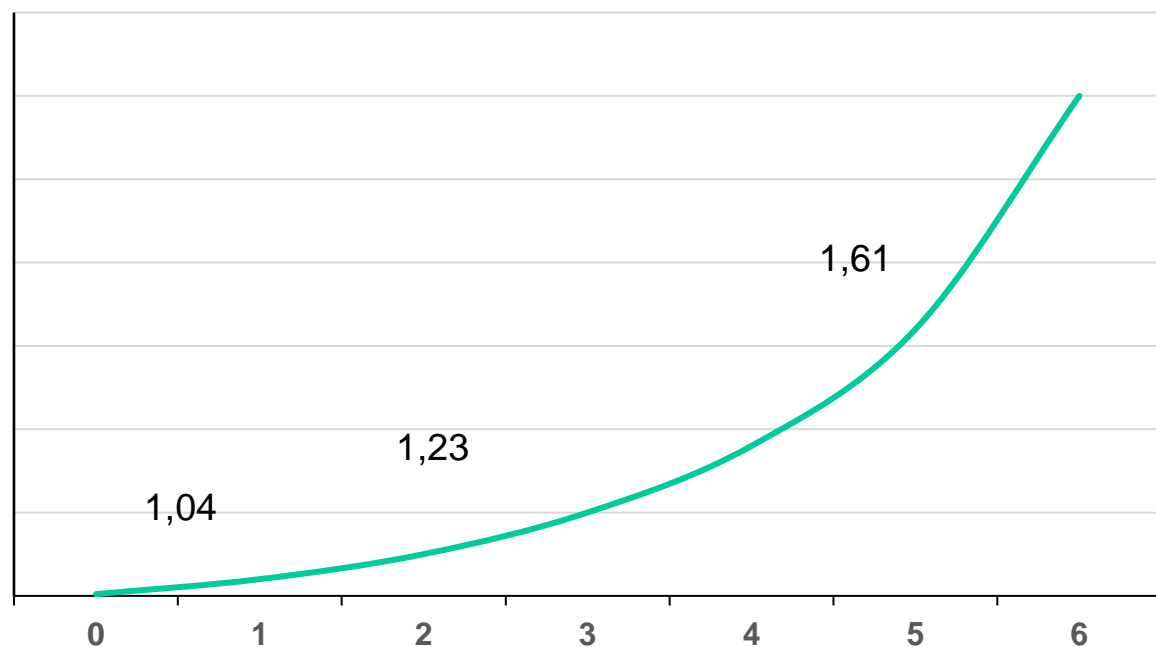
	Inkluderede udfaldsmål
Kræft	Brystkræft Bugspytkirtelkræft Leverkræft Mundhule- og svælgkræft Spiserørskræft Strubekræft Tyk- og endetarmskræft
Hjertekarsygdomme	Atrieflimren Blodprop i hjernen Forhøjet blodtryk Hjerneblødning Iskæmisk hjertesygdom
Øvrige sygdomme	Betændelse i bugspytkirtlen Skrumpelever Type 2-diabetes
Dødelighed	Dødelighed af alle årsager

# Sidste 10 år



## Absolut versus relativ risiko ex brystcancer

Relativ risiko



Alkoholforbrug  
Genstande/dag

**Absolut risiko:**

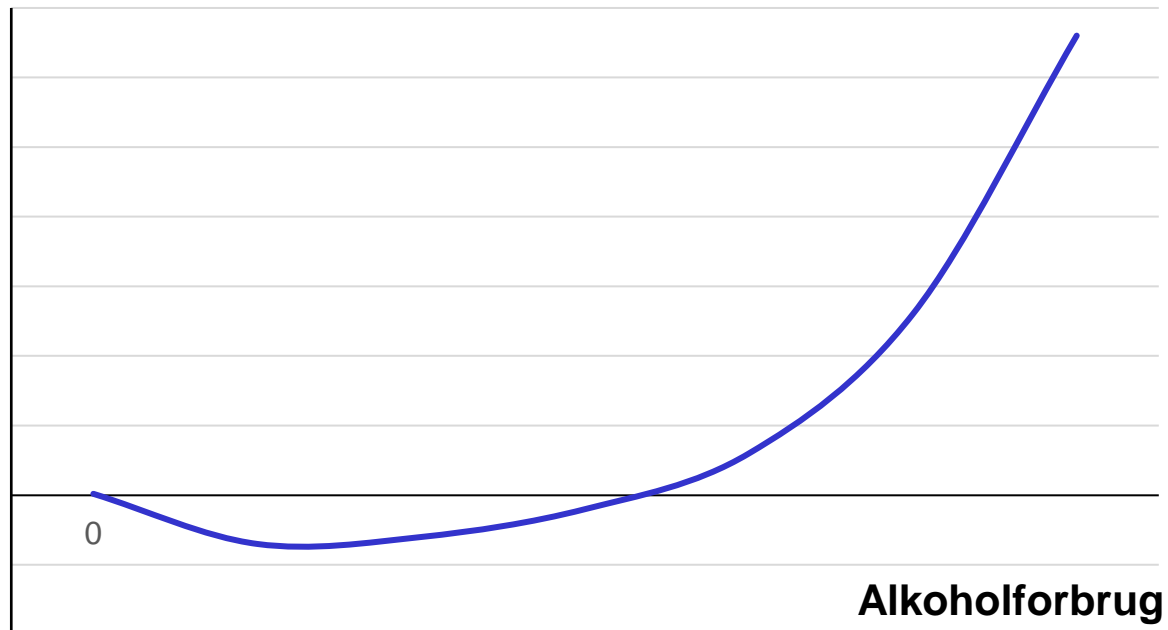
**12-1300 tilfælde: år**

**6½% - alkohol**

**2/3 – 2+ genstande/dag**

## Den J-formede kurve

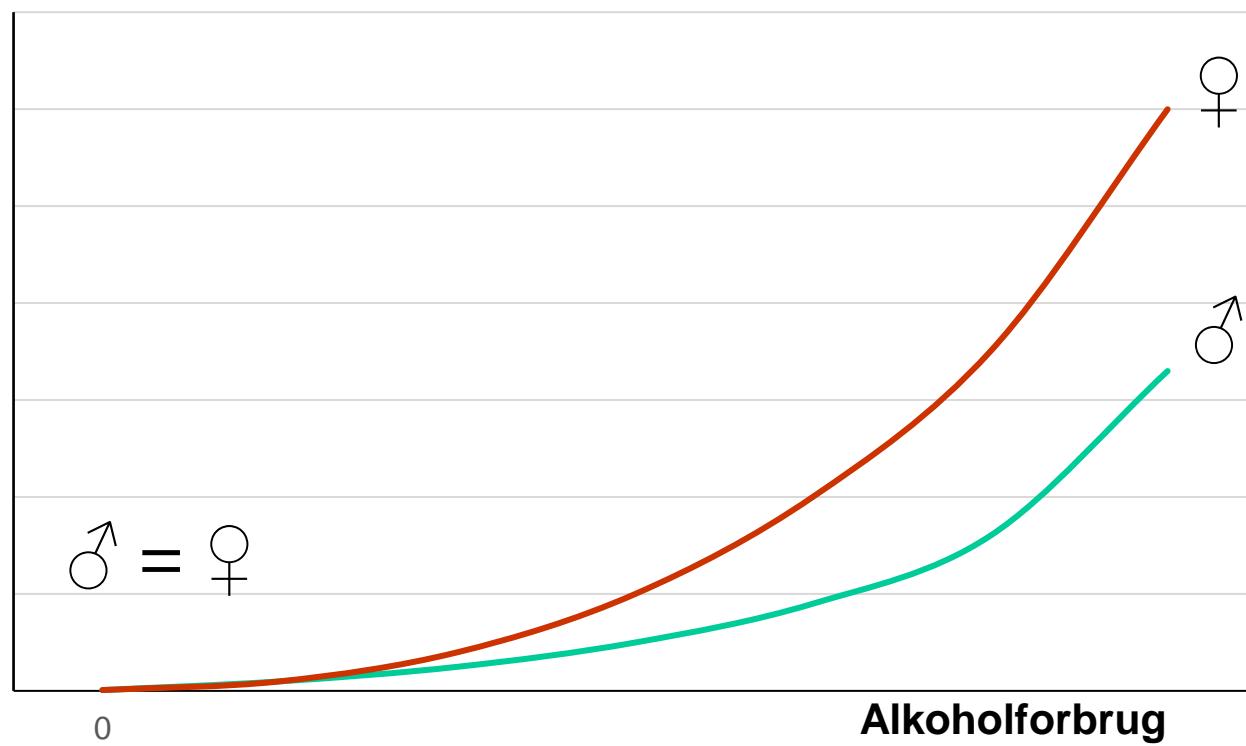
Relativ risiko



- Den forsvinder ikke
- Veldokumenteret
- Afhænger af udfaldsmål
  
- Meget fokus på 0-gruppen
  
- Kan bruges til at forklare forskellige sammenhænge
  - Mængde – åbenlys
  - Tid – ja
  - Type – nok ikke så meget
  - Drikkemønster ???
  - Etnicitet ??
  - Alder ?? – nej
  - BMI - ja
  - Genetik – ja en hel masse
  
  - **Køn**
  - **Sociale faktorer**
  - **Forskellige sygdomme**

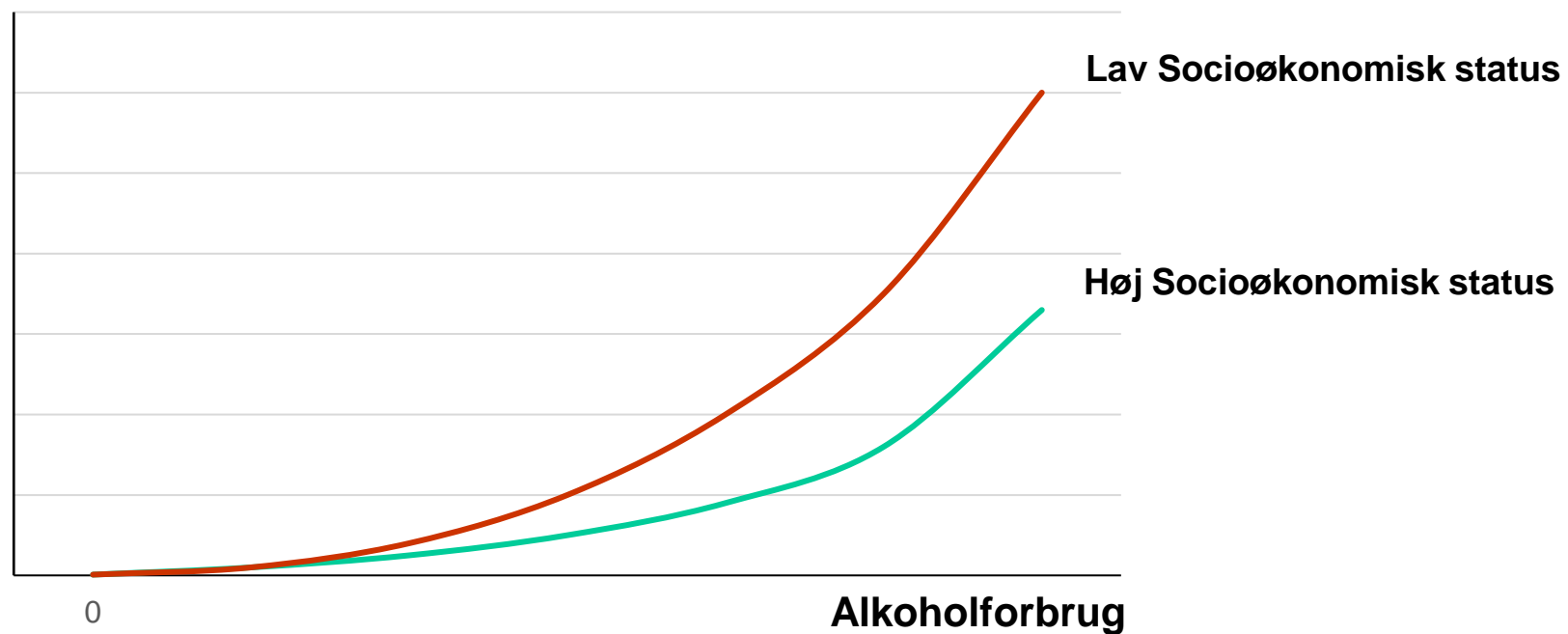
# Køn

Relativ risiko



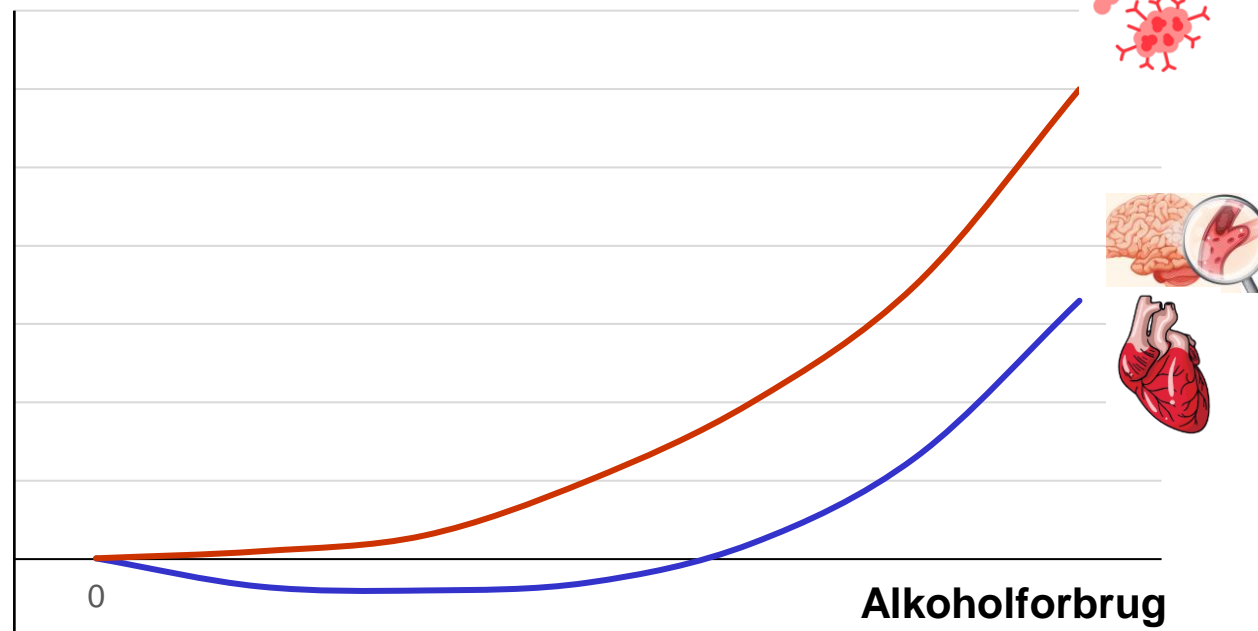
## Sociale faktorer

Relativ risiko

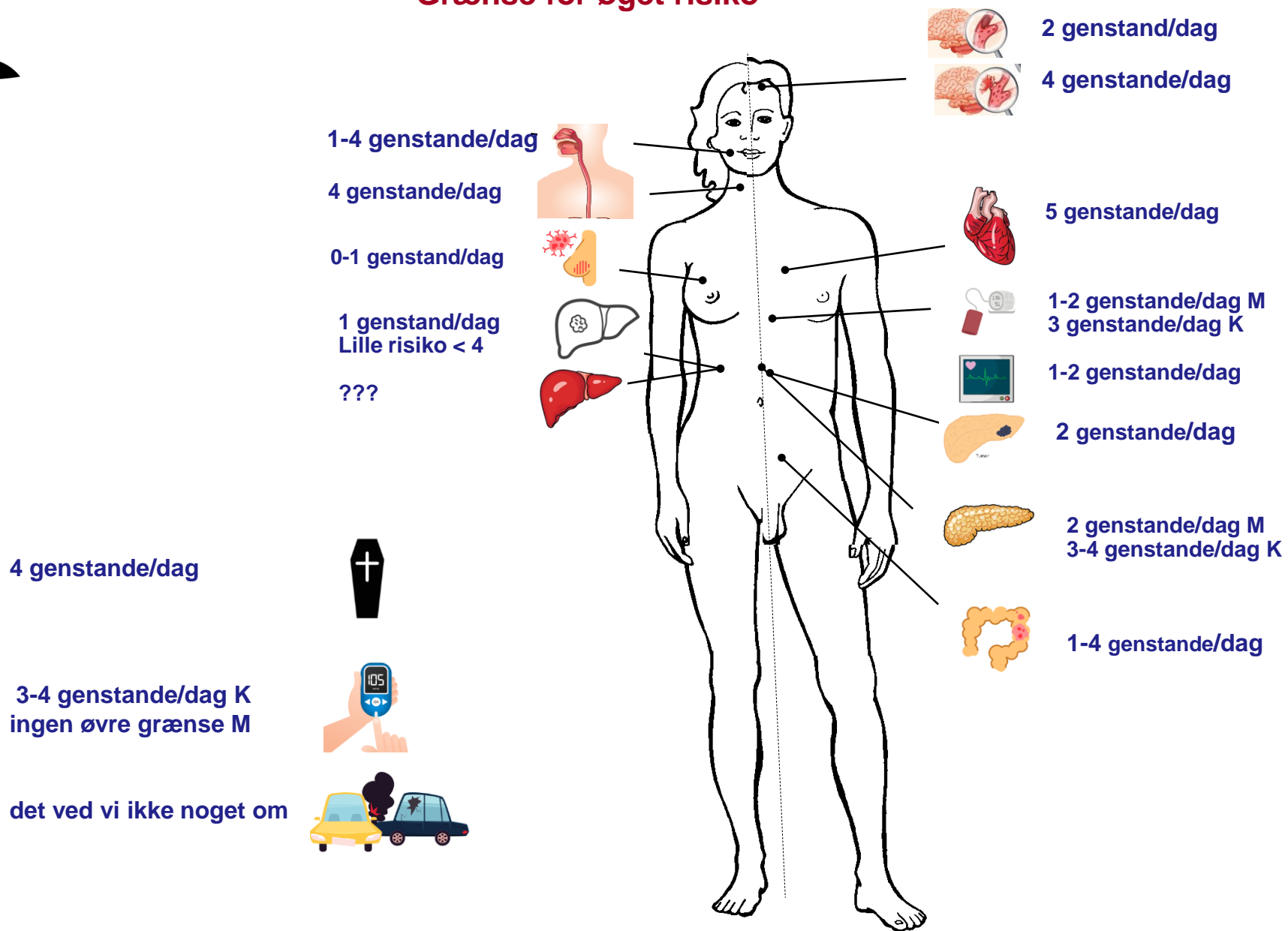


## Kræft versus Hjerte-kar sygdom

Relativ risiko



**Grænse for øget risiko**



1-4 genstande/dag

4 genstande/dag

0-1 genstand/dag

1 genstand/dag  
Lille risiko < 4

???

4 genstande/dag

3-4 genstande/dag K  
ingen øvre grænse M

det ved vi ikke noget om

2 genstand/dag

4 genstande/dag

5 genstande/dag

1-2 genstande/dag M  
3 genstande/dag K

1-2 genstande/dag

2 genstande/dag

2 genstande/dag M  
3-4 genstande/dag K

1-4 genstande/dag



# Breaking news!!

Griswold et al.

Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016  
The Lancet 2018; 392 (10152): 1015-32

**DALY=disability-adjusted life-years =  
mål for sygdomsbyrde**

**Estimerer det niveau af alkohol, der  
minimerer risikoen for skadelige  
helbredssekvenser:**

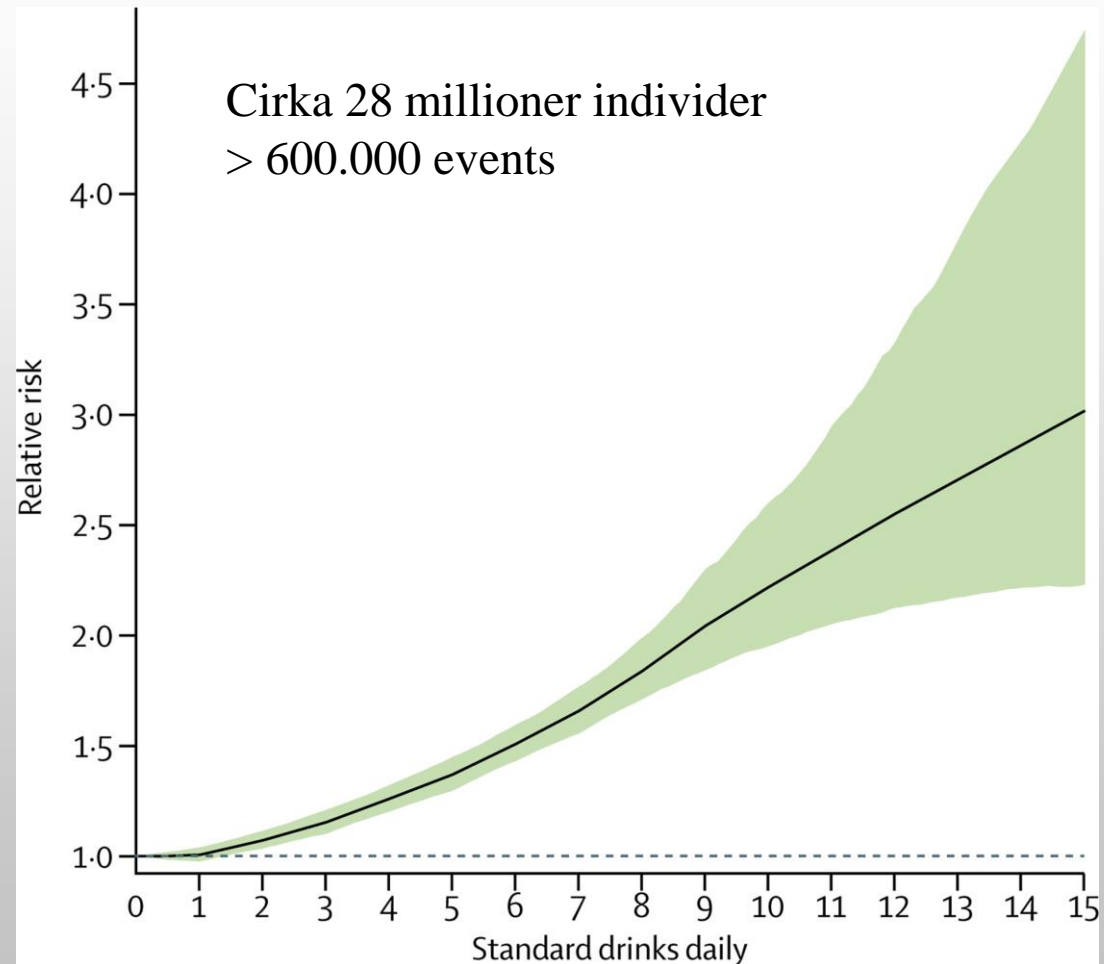
**0 genstande (genstand defineret som 10 g  
alkohol) om dagen (95% CI: 0,0; 0,8)  
minimerer den overordnede risiko for tab af  
sundhed**

**Ved genstand på 12 g per dag**

**1 genstand: RR=1,02 (95 % CI: 0,99; 1,05)**

**2 genstande: RR=1,10 (95 % CI: 1,06; 1,15)**

**5 genstande: RR=1,51 (95 % CI: 1,43; 1,59)**



# Dødelighed af alle årsager

87 studier; 3.998.626 individer,  
367.103 dødsfald

**Analyserne justeret for sammensætningen af referencegruppen og andre karakteristika:**

**Ingen sundhedsgevinst ved lavt alkoholindtag**

<1,30 g/dag: RR=0,95 (95% CI: 0,85 - 1,05)

1,30 - <25 g/dag: RR=0,97 (95% CI: 0,88 - 1,07)

25-<45 g/dag: RR=1,07 (95% CI: 0,97 - 1,18)

45-<65 g/dag: RR=1,24 (95% CI: 1,12 - 1,37)

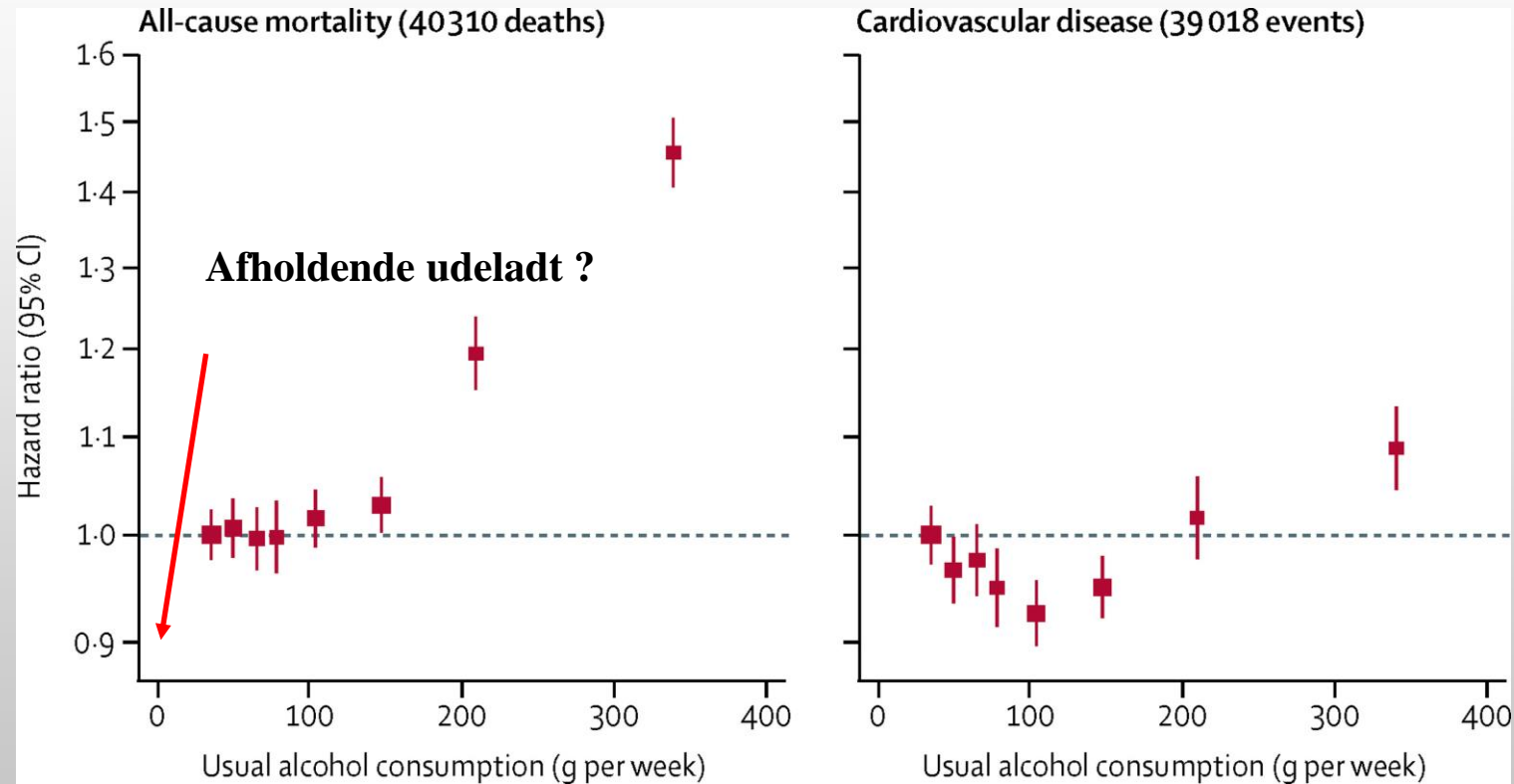
≥65 g/dag: RR=1,44 (95% CI: 1,30 - 1,60)

**Høj kvalitetsstudier:**

**Kun øget dødelighed ved et meget højt indtag:**

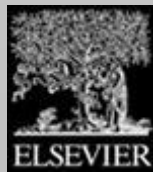
≥65 g/dag RR=1,58 (95 % CI: 1,05-2,38)

# Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies



Wood A. et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies.

*The Lancet* 2018 391, 1513-1523. DOI: (10.1016/S0140-6736(18)30134-X)



## Og en hel masse andet

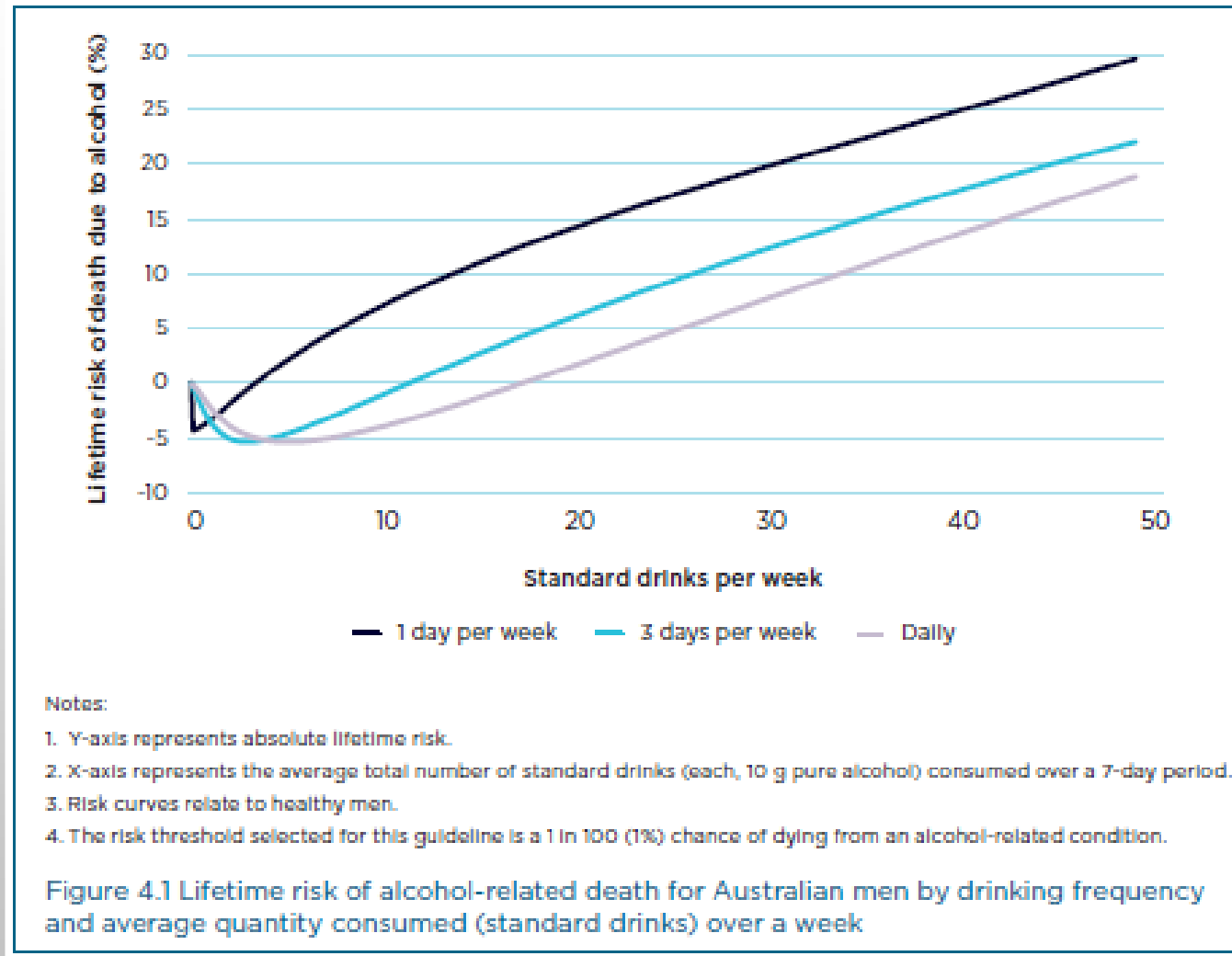
- **Enkelt studier**
- **Guidelines andre lande**
  - Australien
  - Sverige
  - UK

## Australian Guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol

**December 2020**



## Mænd



## Hvor er der ny dokumentation

- **Stærkere dokumentation for**
  - Generelt lav risiko ved lavt forbrug
  - Ikke større forskelle på M og K
  - Risiko for cancer ved lavt forbrug
- **Fortsat evidens for en reduceret eller uændret risiko for hjerte- kar-sygdom ved lavt eller moderat forbrug**
- **Binge drikning værst i relation til hjerte- karsygdom**
- **Betydning af drikkemønster uafklaret**

## Genstandgrænser

- **Det er ikke alt eller intet**
- **Det er gode råd**
- **Der er plads til stor grad af individualitet**
- **Brug den sunde fornuft**
  
- **Ingen ressourcer til implementering**
- **Politisk modvind**



### *Eksempler på risiko ved forskellige drikkemønstre*

Følgende eksempler på drikkemønstre, alkoholforbrug og risiko er baseret på omregninger fra de australske risikoestimerer.

En voksen person drikker i gennemsnit 10 genstande om ugen fordelt på tre dage. Risikoen for at personen dør tidligere end forventet på grund af en alkoholrelateret tilstand vil være 1-2 %.

En voksen person drikker i gennemsnit 10 genstande om ugen fordelt på syv dage. Risikoen for at personen dør tidligere end forventet på grund af en alkoholrelateret tilstand vil være omkring 0,1 %.

En voksen person drikker 3 genstande hver fredag. Risikoen for at personen dør tidligere end forventet på grund af en alkoholrelateret tilstand vil være omkring 0,2 %.

En voksen kvinde drikker 10 genstande på én dag i ugen. Risiko ca. 10%

En voksen mand drikker 10 genstande på én dag i ugen. Risiko ca. 9%

En voksen kvinde drikker 17 genstande om ugen fordelt på tre dage. Risiko ca. 9%

En voksen mand drikker 17 genstande om ugen fordelt på tre dage. Risiko ca. 6%

En voksen kvinde drikker 25 genstande om ugen fordelt på tre dage. Risiko ca. 16%

En voksen mand drikker 25 genstande om ugen fordelt på tre dage. Risiko ca. 12%

Risikoen er estimeret for gennemsnitlige raske voksne.

Der er i denne risikovurdering ikke taget højde for enkeltsygdomme, der kan have højere risiko end den gennemsnitlige risiko for alkoholrelateret sygdom og død i befolkningen.

Viden om risikoen ved indtag af alkohol skal hjælpe befolkningen med at træffe et informeret valg om deres alkoholforbrug. At kende risikoen ved indtag af alkohol kan blandt andet være en hjælp for den enkelte, der herved får muligheden for at kunne justere forbruget af alkohol i forhold til risikoen, man er villig til at acceptere.

# Sundhedsstyrelsens nye udmeldinger om alkohol

## 10-4

### Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

**Er du 18 år eller over?**

- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag

**Er du under 18 år?**

- Lad være med at drikke alkohol

**Er du mellem 18 og 25 år?**

- Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

**Er du gravid, eller prøver du at blive det?**

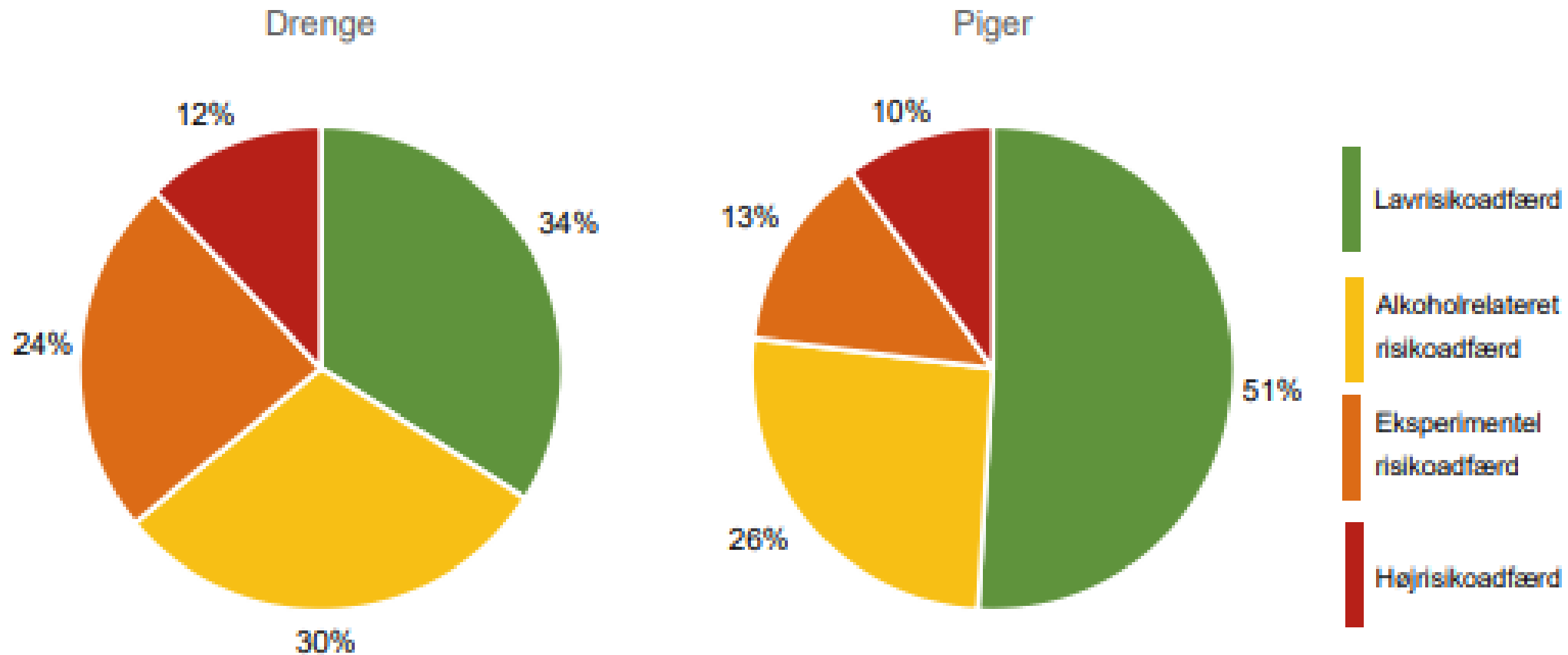
- Lad være med at drikke alkohol

**Ammer du?**

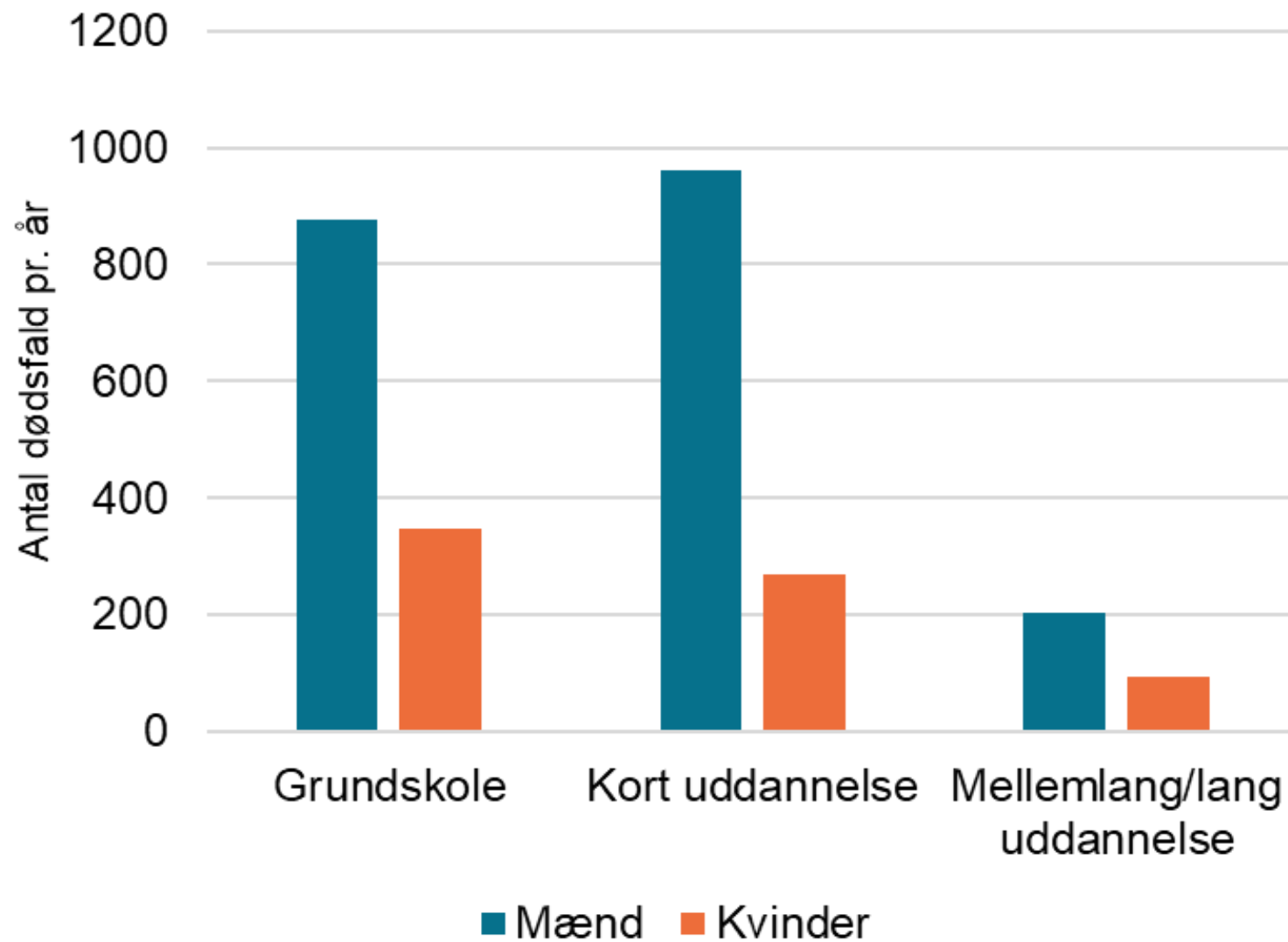
- Vær forsigtig med at drikke alkohol



# Risikoadfærd ophobes



# Alkoholrelaterede dødsfald



# Ønsker at nedsætte forbrug, > 10 genstande per uge

