

Sådan sænker du dit alkoholforbrug



Denne folder er udarbejdet i januar 2020 af:

Bjarne Stegner Elholm, leder af Alkolinjen 80 200 500

Anna Yding Berthelsen, kommunikationskonsulent

Udgiver:

Alkohol & Samfund

Høffdingsvej 36 2500 Valby

Tlf.: 35 29 30 90

Bryd vanen

Bryd vanen og tag en pause fra alkohol. Det gør dig mere bevidst om dit forbrug og en måneds pause, som hvid januar, er en god anledning, hvis du gerne vil drikke mindre – og leve sundere.

For mange er alkohol blevet en vane, og det kan være svært at lægge livsstilen om, hvis ikke du tager en beslutning og handler. En alkoholfri periode – ligegyldig om den er kort eller lang, udfordrer dine vaner og gør dig bevidst om, hvor meget du plejer at drikke.

Husk: Giv ikke op, hvis du en dag kommer til at drikke mere end planlagt – at ændre vaner er ikke altid en succes. Der skal også være plads til fiasko, og du starter bare på en frisk næste dag.

Tre fordele ved ikke at drikke alkohol

Sov godt.

Du falder nemmere i søvn med alkohol. Men du sover dårligere. Uden alkohol får du et bedre søvnmønster med mere af den dybe søvn.



Tab dig.

Der er næsten lige så mange kalorier i alkohol som i fedt. Derfor er en alkoholfri periode en måde at begrænse sit kalorieforbrug på.



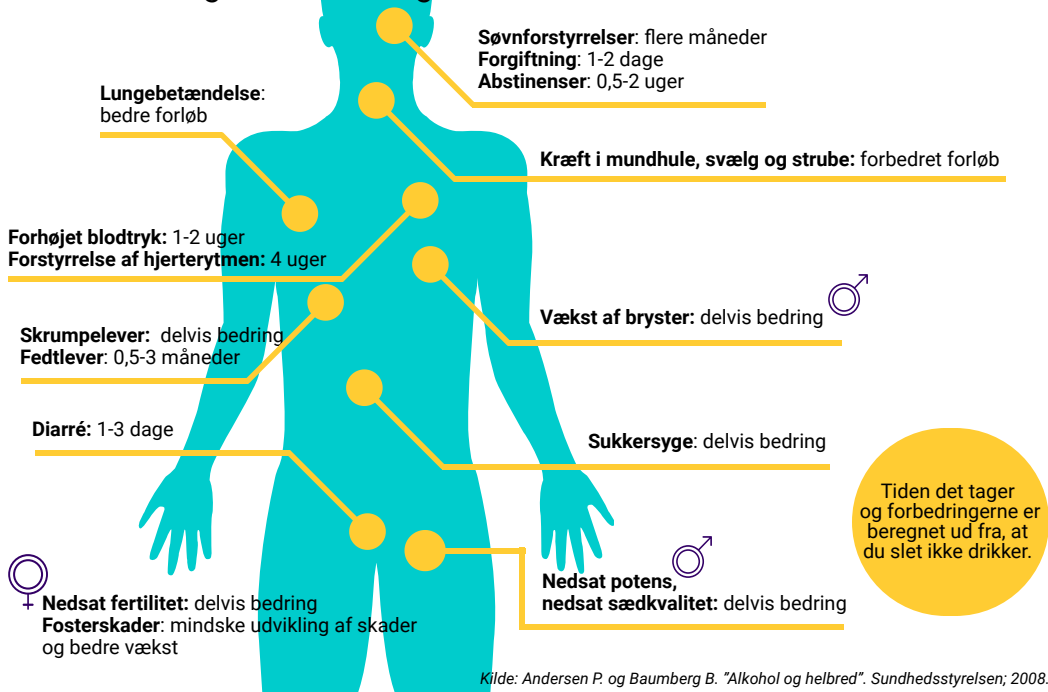
Spar penge.

Det kommer selvfølgelig an på dit forbrug – og hvor ofte, du går i byen i løbet af en måned.



Fysiske fordele ved at stoppe med at drikke

– og den tid det tager før tilstandene bliver normale



10 råd til, hvordan du drikker mindre til festen

1 Drik af små glas i stedet for store glas

Tag mindre slurke

2

3

Sæt dit glas fra dig, når du ikke drikker

4

Sæt glasset eller flasken væk, så det bliver mere besværligt at fylde glasset op igen

5

Spis noget sideløbende med, at du drikker



6

Veksl mellem alkohol og en læskedrik

Drik vand eller en læskedrik og spis godt, inden du begynder at drikke alkohol

7

8

Lav alkoholfrie drinks

Hold glasset i den hånd, der falder dig mindst naturligt

9

10

Sid ned, når du drikker. Folk drikker mere, når de står op – specielt på caféer eller barer

Opskrift på alkoholfri drink

Summer Grace

Ingredienser:

2-3 skiver agurk

4-5 mynteblade

2 cl hyldeblomstsft

6 cl ginger beer

Fremgangsmåde:

Kom agurk og hyldeblomstsft i et glas og mas det godt sammen. Kom mynte og is i glasset og top op med gingerbeer. Rør efter, så ingredienserne fordeles i glasset.



Opskrift på alkoholfri drink

iDrive

Ingredienser:

2/3 l ufiltreret æblemost

1/3 l appelsinjuice

4 tsk vaniljesukker

Masser af friske timiankviste

2 æbler i både

2 appelsiner i skiver

Fremgangsmåde:

Rør ingredienserne sammen i en kande, og lad drinken trække i 5-10 minutter inden servering.

Nydes kold.



Tre trin til at sænke dit alkoholforbrug

1. Overvej, hvad alkohol gør for dig

- Tænk over, hvornår det er nemt at droppe alkoholen, og hvornår det er svært
- Skriv en liste med dine grunde til at drikke mindre
- Beslut dig for, hvordan dine alkoholvaner skal være: Hvor mange genstande om ugen? Hvornår? Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mænd højst drikker 14 genstande om ugen og kvinder syv for at mindske risikoen for sygdomme og lidelser

2. Forbered dig

- Fortæl dine nærmeste om dine nye mål for alkoholvaner. Det hjælper dig med at holde fast i din beslutning
- Planlæg, hvornår du drikker og hvornår du ikke gør
- Hav kun alkohol derhjemme, når du har planlagt at drikke
- Begynd at drikke alkohol med færre procenter – drik vand til hver genstand
- Vælg en dag, hvor du vil begynde at lægge dine alkoholvaner om

3. Start nye vaner

- Drik ikke alkohol hver dag – men kun hver anden dag eller kun i weekenden
- Drik noget andet – fx alkoholfri vin og øl, juice eller kaffe
- Bestil mindre drikkevarer, når du er ude – fx en lille øl i stedet for en stor eller drikke med færre procenter
- Drop alkoholen og gør noget andet – gå en tur eller snak med en ven
- Drop alkoholen et stykke tid – se hvor mange dage, du kan undvære alkohol
- Sig “Nej tak”

Top tre alkoholfrie øl på markedet

Vores smagspanel har drukket sig igennem 20 af de ca. 50 alkoholfri øl, der findes på det danske marked. Se deres tre favoritter her.

Vinderøl



'Weird Weather'

0,3 procent

Mikkeller

8 point

Mellemting mellem grape juice og New England IPA.

Minder om en rigtig øl i smag og følelse.



'Freak Kriek'

0,3 procent

Flying Dutchman

7 point

Stenbitter i finish.
Sommersby-agtig.

'Under The Radar'

0,4 procent

To Øl

7 point

En pilsner-agtig øl.

Let og lækker.



Om testen

Alle 20 øl er vurderet på en skala fra 1-10 med 10 som det bedste. Alle øl er blindsmagt.

Vidste du at...

Ifølge dansk lov er en alkoholfri øl en øl, med op til 0,5% alkohol.

Smagspanel:

Peter Konow, Alkohol & Samfund

Jonas John Petersen, certificeret øldommer

Christian Andersen, jøleksper

Alkohol &
Samfund

Har du svært ved at sige "nej"?

Over halvdelen af alle danskere har følt, at de har været nødt til at forklare, hvorfor de ikke vil have alkohol, viser tal fra Sundhedsstyrelsen. Her er forslag til, hvordan du kan sige nej, hvis du ikke har lyst til at drikke.

Snak om noget andet: Nej tak! Hvem vandt fodboldkampen i går?

Kom med alternativer: Nej tak! Skal vi danse eller spille pool?

Alliér dig med en ven eller veninde, som heller ikke drikker. Stå sammen om jeres beslutning om ikke at drikke og støt hinanden

Sig det lige ud: Du prøver at drikke mindre eller at du er stoppet med at drikke alkohol

Det er både godt for krop og sjæl ikke at drikke alkohol. Sig at du prøver at leve sundere

Deltag i hvid januar, hvor du ikke drikker alkohol i januar. Så kan du bare sige "Nej tak, jeg holder hvid januar"

Sig du skal noget næste dag - på arbejde, dyrke sport eller køre bil



Vidste du at...

Ni ud af ti unge har oplevet at blive presset til at drikke.

