

Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol

10 **Genstande om ugen.** Det er maksimalt det, du bør drikke - uanset køn.

4 **Genstande på en dag.** Det er maksimalt det, du bør drikke på samme dag.

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred. Men risikoen stiger markant, hvis du drikker over 10 genstande om ugen og mere end 4 genstande på én aften.

Børn og unge



Børn og unge under 18 år frarådes at drikke alkohol.

Unge mellem 18-25 år skal være særligt opmærksomme på ikke at overskride udmeldingerne, da konsekvenserne ved at drikke mere er øget i denne aldersgruppe.

Gravide og kvinder der ammer

Gravide og kvinder, der forsøger at blive gravide, frarådes at drikke alkohol.



Kvinder der ammer, anbefales at udvise forsigtighed ved alkoholindtag.

Øget risiko - vær særlig opmærksom



Risikoen for at dø af alkoholrelaterede sygdomme stiger mere for kvinder, hvis du drikker over genstandsgrænserne.

Mennesker med en familiehistorie med alkoholproblemer, eller som oplever kontroltab ifm. alkohol, skal være særligt opmærksomme på deres alkoholforbrug.

