



GLASKLART

DRICK SMARTARE

Premilletanten

MAX FYRA GLAS FÖR MÄN. TRE FÖR KVINNOR.
OCH INTE MER ÄN TIO PER VECKA.

2020

ANNA SJÖSTRÖM

Innehåll

Inga problem.....	5
Varför dricker vi?.....	7
Tio procent dricker hälften.....	11
Det kommer aldrig hända mig	14
Sociala problem vanligast	17
Livet är orättvist	20
Arv och miljö: Vad är vad?.....	24
Hög tolerans är inget skydd.....	31
Vanliga tips som funkar dåligt	36
Drick smartare	42
Drick mer och minska risken.....	47
När du inte bör dricka alls.....	49
Från baksmälla till alkoholism	52
En typisk alkoholist.....	63
Hur vet du om du har problem?.....	74
Hur går du vidare?.....	80
Om författaren	85
Tack till.....	86
Lästips.....	87

Inga problem

Alkoholister, nykterister och allting däremellan. Professorer och arbetslösa. Rika och fattiga. Sedan mitten av 1990-talet har jag träffat alla möjliga människor som funderat över sitt eget drickande.

Vissa har druckit lite varje kväll. Andra har festat loss rejält framåt helgen. Och många av dem skulle aldrig erkänna hur stor roll alkoholen har i deras liv, eftersom det alltid är några andra som har problem.

Jag brukar säga att jag tillhör min egen målgrupp. Hade jag inte haft de kunskaper och verktyg som jag numera utbildar i, hade jag förmodligen druckit för mycket.

Jag har genomfört tusentals föreläsningar och skrivit flera böcker om alkohol. Jag har gått utbildningar för att lära mig mer, studerat forskningsresultat och läst allt jag hittat.

Om det är en sak jag har lärt mig under alla år så är det att pekpinnar och att prata problem inte fungerar.

Därför är det här en bok om lösningen. Jag vill snacka alkohol med dig på en nivå där vi förstår varandra. Punktera fördomar och ge dig tips och kunskap så du kan fortsätta ha en sund relation till öl, vin och allt det andra.

Men för att kunna ge dig lösningarna måste vi även ta reda på vilka problem och risker som finns. Det viktiga är att vi inte fastnar i dem och enbart fokuserar på det dåliga.

Det är aldrig för sent att förebygga problem. Och så länge du inte har utvecklat ett beroende kan du faktiskt fortsätta dricka, om du gör det på ett hållbart sätt.

En miljon

Om du läser den här boken eftersom du är bekymrad över ditt eget drickande vill jag berätta att du verkligen inte är ensam. I Sverige dricker ungefär en miljon människor lite för mycket för att det ska vara bra för dem. Och de allra flesta vet inte ens om det.

När du har läst klart vill jag att du har fått svar på tre frågor:

- » Dricker jag för mycket, och hur vet jag det?
- » Vad kan jag göra?
- » Om jag inte har problem, hur kan jag fortsätta att ha en hälsosam relation till alkohol?

Genom att följa tipsen i boken kan du öka din livskvalitet och ditt välmående rätt rejält. Så jag hoppas att du tycker om den. Lycka till med läsningen – och kom ihåg att du är modig som vågar utmana dig själv att tänka och göra annorlunda.

Hög tolerans är inget skydd

Jag träffar ofta människor som tror att deras höga tolerans skyddar dem, men i verkligheten är det precis tvärtom. Även om det kan kännas bakvänt är det faktiskt låg tolerans som ger ett bra skydd. Låt mig förklara hur det ligger till.

Toleransnivån är ett objektiva mått på hur påverkad du är vid en viss promillenivå. Det är alltså inget du själv tycker och känner.

I högstadiet fick jag lära mig att vid tre promille blir personer medvetlösa och vid fem promille dör de. Det är sant, om vi pratar om människor med låg tolerans.

På en alkoholtottagning kan det komma in personer på morgonen som ser hyfsat nyktra ut och ändå blåser 2,5 promille. De har alltså utvecklat en hög tolerans mot alkohol och ser därför inte påverkade ut. Det beror på att hjärnan nu har anpassat sig och kan fungera normalt även under sådana förhållanden.

Jag tycker inte att det är konstigt att människor tolkar sin höga tolerans som ett skydd. Om du får hjälpa din vän hem efter varje fest – trots att ni dricker lika mycket – känns det såklart som att det är du som är bättre på att hantera alkohol.

Drick smartare

Om du ska kunna förebygga alkoholproblem i framtiden behöver du veta *hur mycket* och *hur ofta* du kan dricka utan att öka risken för problem. En tallriksmodell för alkohol med andra ord.

Du behöver också kunna räkna ut mängden alkohol du får i dig genom att dricka olika sorter och mängder. I forskarvärlden använder man ett begrepp som heter *standardglas*.

Ett standardglas innehåller 1,5 cl ren alkohol. Omräknat i öl, vin och sprit ser det ut som på illustration här intill.



Ett standardglas är antingen 4 cl sprit (40 %), 33 cl starköl, 50 cl folköl, 12 cl vin. En flaska vin innehåller ca 6 standardglas. En vinbox på 3 l innehåller ca 20 standardglas. En 70 cl flaska sprit innehåller ca 17,5 standardglas.

Dags- och veckogränserna

Så här ser de nya riktlinjerna ut för lågriskdrickande:

- » max 3 standardglas för kvinnor, per dag
- » max 4 standardglas för män, per dag
- » och max 10 standardglas per vecka, oavsett kön

Det främsta skälet till att gränsvärdet är lägre för kvinnor är att vi ofta har en mindre mängd kroppsvätska att späda ut alkoholen i. Vi får därför en högre promillehalt när vi dricker samma mängd som män. Ett annat skäl är att det finns forskning som visar att kvinnor som dricker stora mängder alkohol löper större risk för hälsoproblem.

Exakt hur rekommendationerna ser ut varierar från land till land. Samtidigt verkar det som att alkoholforskare världen över är överens om att det är ungefär dessa gränser som gäller per vecka.

TIPS!

Det är även värt att säga att riktlinjerna avråder helt från att dricka sig berusad.

Ungefär en miljon svenskar dricker lite för mycket för att det ska vara bra för dem. Och de flesta vet inte om det.

Så hur vet du vem som är i farozonen, och vad går det att göra åt saken?

Den här är en bok om lösningen. Den vill ge dig kunskap så du kan fortsätta ha en sund relation till öl, vin och allt det andra. Hur du dricker smartare, helt enkelt.

Anna Sjöström, även kallad Promilletanten, har utbildat om alkohol i över 20 år. Detta är hennes femte bok.



”En ärlig bok som kan bli en ögonöppnare för många.”

– Fredrik Sparring, företagsläkare

eget
förlag

KUNSKAP
— PÅ —
NOLLTID

ISBN 978-91-86951-62-7



9 789186 951627 >