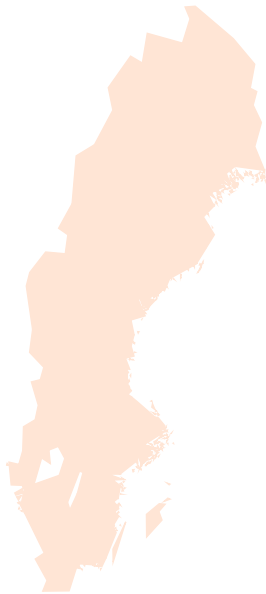


# Alkohol

Alkohol är det vanligaste berusningsmedlet i Sverige, liksom i andra västländer. Drygt tre av fyra vuxna i Sverige dricker alkohol under en 30-dagarsperiod. Svensk alkoholpolitik går framförallt ut på att begränsa alkoholens negativa konsekvenser genom att hålla nere den totala konsumtionen. Detta görs via olika tillgänglighetsbegränsande åtgärder.



## Användning i Sverige

I Sverige dricker vi årligen i genomsnitt närmare nio liter ren alkohol per invånare som är 15 år och äldre<sup>1</sup>. Detta är lägre än genomsnittet för EU, liksom för Europa i stort<sup>2</sup>. Förr var Sverige ett land med hög spritkonsumtion. Detta har förändrats och idag är vin den vanligaste alkoholdrycken<sup>3</sup>. En annan förändring är alkoholkonsumtionen har mer än halverats bland skolungdomar<sup>4</sup> under 2000-talet.

Konsumtionen är inte jämnt fördelad i den svenska befolkningen. Den tiondel som dricker mest står för ungefär hälften av den årliga totala konsumtionen. I jämförelse mellan olika grupper framgår det att män dricker nästan mer än dubbelt så mycket som kvinnor och att unga vuxna berusningsdricker oftare än äldre, även om skillnaderna har minskat över tid<sup>5</sup>. Fördelningen av så kallade riskkonsumenter i den vuxna befolkningen är relativt lika mellan de tre storstadsregionerna och på samma nivåer som i riket i stort<sup>6</sup>.

## Ruseffekter och skador

Alkohol tas upp av mage och tarmar och transporteras via blodet till bland annat hjärnan. Det kan leda till känslor av välbehag, avslappning och ångestlindring, men också till exempelvis ökad irritabilitet, nedstämdhet och trötthet. Effekterna av alkoholpåverkan varierar dock, beroende på konsumerad mängd, samt mellan personer och situationer. Att dricka på fastande mage eller att snabbt dricka större mängder leder till kraftigare berusning och vid konsumtion av stora mängder kan dödsfall inträffa till följd av alkoholförgiftning<sup>7</sup>. Alkohol förbränns huvudsakligen av levern. Förbränningen går inte snabbare för att man badar bastu, dricker kaffe eller liknande. Eftersom kvinnor i allmänhet väger mindre och har mindre mängd vatten per kilo kroppsvikt än män, blir en kvinna genomsnittligt mer berusad om hon dricker samma mängd alkohol som en man<sup>7</sup>. Känsligheten för alkohol ökar med stigande ålder, bland annat på grund av ändrad ämnesomsättning<sup>8</sup>.

Alkohol kan ge upphov till skador, både på kort och lång sikt, och orsaka ett stort antal sjukdomstillstånd. En akut effekt kan vara olyckor till följd av berusning eller att alkohol kan bidra till våldssituationer med skador som följd<sup>9</sup>. Långsiktiga skador kan vara olika former av organskador, som exempelvis skrumplever<sup>7</sup>.

Beräkningar visar att alkoholkonsumtion orsakade förluster av närmare 80 000 friska levnadsår (sk DALYs) i Sverige år 2016. Tre fjärdedelar av de förlorade friska levnadsåren gällde män<sup>10</sup>. Exakt hur många som dör av alkoholrelaterade sjukdomar och skador i Sverige är svårt att ange, men enligt beräkningen ovan inträffar ca 3 000 alkoholdödsfall varje år. Socialstyrelsens dödsorsaksregister anger att ca 2 000 personer avled år 2018 med någon alkoholrelaterad diagnos angiven på dödsorsaksbeviset<sup>11</sup>.

Omgivningen kan drabbas av en persons alkoholkonsumtion, exempelvis genom trafikolyckor, sjukfrånvaro eller att någon närstående dricker problematiskt. I en frågeundersökning svarade 14 procent av svenskarna att de upplevt negativ påverkan av att någon i deras närhet druckit för mycket under de senaste 12 månaderna. Framförallt rapporterade yngre kvinnor sådana negativa konsekvenser<sup>12</sup>. Var femte vuxen svensk rapporterar att de under sin barndom bott med någon vuxen som enligt dem druckit för mycket<sup>13</sup>.

---

## Riskbruk och beroende

Det finns olika metoder och definitioner för att mäta hur många som dricker alkohol på ett problematiskt sätt. En allmän gräns för riskbruk är dock svår att sätta eftersom risken för problem varierar mellan personer och situationer. Forskare rekommenderar därför principen "ju mindre desto bättre" och att friska män och kvinnor inte bör dricka mer än en mängd motsvarande 9 mindre glas vin (12 cl) i veckan<sup>14</sup>. Utöver det finns många situationer då alkohol bör undvikas bl.a. under uppväxten, under graviditet, i trafiken eller i arbetslivet. Hur alkoholen dricks spelar också roll för risken att problem kan uppstå. Det är vedertaget att berusningsdrickande medför en särskild risk. Riskbruksdefinitioner varierar följaktligen mellan undersökningar, men en tillämpning av frågeinstrumentet AUDIT-C indikerade att 16 procent av den vuxna svenska befolkningen uppvisade ett riskbruk år 2018. För kvinnor var andelen 13 procent och för män 20 procent<sup>6</sup>.

I diagnosmanualen DSM-5 slogs de tidigare begreppen beroende och missbruk samman under diagnosen substansbrukssyndrom (med olika graderingar). Dock saknas information om läget i Sverige enligt den tillämpningen. En undersökning från 2017 uppskattade att ca 4 procent av befolkningen 17–84 år uppfyllde kriterierna för beroende enligt tidigare systemet DSM-4, vilket motsvarade drygt 300 000 personer detta år. Det var vanligare att män rapporterade beroendeproblematik än att kvinnor gjorde det<sup>12</sup>. Inom svensk hälso- och sjukvård används diagnossystemet ICD-10, som anger skadligt bruk och beroende. Det saknas dock nationella undersökningar om hur många i befolkningen som uppfyller dessa kriterier.

---

## Politik och lagstiftning

Sverige har en samlad ANDT-strategi för att förebygga användandet av alkohol, narkotika, dopning och tobak. Den senast antagna strategin gäller för perioden 2016–2020<sup>15</sup>. En grundtanke med svensk alkoholpolitik är att den begränsar omfattningen av alkoholskador i befolkningen, genom att tillgängligheten begränsas med generella åtgärder. I syfte att begränsa den totala konsumtionen av alkohol tillämpas därför exempelvis punktskatter, åldersgränser samt ett detaljhandelsmonopol (Systembolaget) med begränsningar i öppettider och antal försäljningsställen.

Lagstiftning reglerar tillverkning, marknadsföring, privatinförsel och import av alkoholdrycker, liksom handel och servering av sådana varor. Sverige har 18 års åldersgräns för att köpa folköl i butiker och för servering av alkohol på restaurang. För köp hos Systembolaget är åldersgränsen 20 år. Det är förbjudet att sälja eller servera alkohol till den som är märkbart berusad. Gränsen för rattfylleri går vid 0,2 promille alkohol i blodet och för grovt rattfylleri vid 1,0 promille. Varje enskild kommun bestämmer om det ska vara förbjudet eller tillåtet att dricka alkohol i olika offentliga miljöer och sköter tillstånden för restaurangservering i kommunen.

## Referenser

1. Trolldal B (2019). Alkoholkonsumtionen i Sverige 2018. CAN-rapport 184.
2. WHO (2020). European Health Information Gateway. Pure alcohol consumption, litres per capita, age 15+. World Health Organization. Nedladdat 2020-01-22.
3. CAN (2019). Drogutvecklingen i Sverige 2019. Rapport 180. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
4. Skolelevers drogvanor 2019. Rapport 187. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
5. Guttormsson U (2019). Befolkningens självrapporterade alkoholvanor 2004–2018. Rapport 186. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
6. Folkhälsomyndigheten, Folkhälsodata, Nationella folkhälsoenkäten, Levnadsvanor, Alkohol. [http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B\\_HLV/](http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B_HLV/). Nedladdat 2020-01-27.
7. Franck J & Nylander I (2015). Beroendemedicin. Lund: Studentlitteratur AB.
8. Statens Folkhälsoinstitut (2012). Alkohol och äldre.
9. Brå (2015). Alkohol- och drogpåverkan vid misshandel, hot, personrån och sexualbrott. Kortanalys. Stockholm: Brottsförebyggande rådet.
10. Kevin, m.fl. (2020) "National, regional, and global burdens of disease from 2000 to 2016 attributable to alcohol use: a comparative risk assessment study." *The Lancet Public Health* 5.1: e51-e61.
11. Socialstyrelsen, Statistikdatabas för dödsorsaker, Alkoholrelaterad dödlighet, Index. Nedladdat 2020-01-22. [https://sdb.socialstyrelsen.se/if\\_dor/val.aspx](https://sdb.socialstyrelsen.se/if_dor/val.aspx).
12. Sundin E, Landberg J & Ramstedt M (2018). Negativa konsekvenser av alkohol, narkotika och tobak – en studie med fokus på beroende och problem från andras konsumtion i Sverige 2017. Rapport 174. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
13. Ramstedt M (red) (2018). Aktuella perspektiv på alkoholkulturen i Sverige Om dryckesmotiv, dryckeskontext, attityder och anhörigproblematik. Rapport 177. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
14. Allebeck, P., Andreasson, S., & Wählin, S. (2018). Alkoholkonsumtion och risknivåer. Kunskapsunderlag och förslag till rekommendationer. Stockholm: Stockholms läns landsting, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin.
15. Regeringens skrivelse 2015/16:86. En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken 2016 – 2020. Stockholm: Socialdepartementet.



SENAST REVIDERAD 2020-03-11

**Ulf Guttormsson**

CAN

FAKTAGRANSKAD 2020-03-11

**Claudia Fahlke**

Professor vid Göteborgs universitet