

VILKEN MÄNGD ALKOHOL ÄR FARLIG?

Maria Wennberg, PhD

Näringsforskning, Folkhälsa och Klinisk Medicin, Umeå Universitet

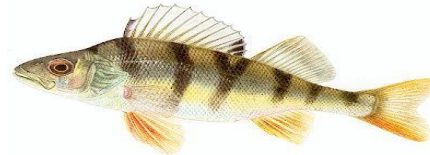
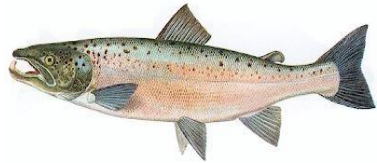
Leg. dietist, Primärvården, VLL

181126



UMEA UNIVERSITY

RISK-NYTTA BALANS EXEMPLET FISK



+

Omega-3 fett
Vitamin D
Selen
Jod
Bra proteiner

Förebygger hjärt-
kärlsjukdom
Förbättrar IQ



-

Metylkviksilver
Organiska
miljöföroreningar

Ökar risk för hjärt-
kärlsjukdom
Försämrar hjärnans
utveckling



Alkohol; inget vi behöver för att överleva



Lancet 2018; Wood A et al.
Risk thresholds for alcohol consumption: combined
analysis of individual-participant data for 599 912
current drinkers in 83 prospective studies

Svensk titel:

Riskgränser för alkoholkonsumtion; sammanslagen
analys av data från 599 912 personer som dricker
alkohol från 83 studier



STANDARDGLAS



50cl
folköl



33 cl
starköl



1 glas rött
eller vitt vin
(10-15cl)



1 litet glas
starkvin
(8 cl)



4 cl sprit
t ex whisky

1 standardglas innehåller 12 g alkohol



UMEÅ UNIVERSITY

VAD MOTSVARAR REKOMMENDATIONERNA I STANDARDGLAS

Skadligt alkoholintag enligt Statens Folkhälsoinstitut 2005:

Kvinnor: >9 standardglas per vecka (max 4 glas per tillfälle)

Män: >14 standardglas per vecka (max fem glas per tillfälle)

Nordiska Näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket):

Kvinnor: max 10 g alkohol/ dag

Män: max 20 g alkohol/ dag



SKILLNAD MELLAN GRÄNS FÖR SKADOR OCH REKOMMENDATIONEN

	Statens Folkhälsoinstitut 2005	Nordiska näringsrek (SLV)
Kvinnor	>108 g/vecka = 9 glas	max 70 g/v = 5,8 glas
Män	>168 g/vecka = 14 glas	max 140 g/v = 11,7 glas



NÅGRA ANDRA LÄNDER

Standardglas per vecka; lågriskkonsumtion

	Män	Kvinnor
Sverige	14	9
Kanada	17	11
Australien	12	12
Storbritannien	9	9



OM STUDIEN

Riskgränser för alkoholkonsumtion: sammanslagen analys av data från 599 912 personer som dricker alkohol från 83 studier

Publicerad i the Lancet 2018

Utfall som studerades:

Dödlighet av alla orsaker (40 310 dödsfall)

Hjärtkärlsjukdom sammanslaget (39 018 fall)

Hjärtinfarkt (14 539 fall)

Stroke (12 090 fall)

Hjärtsjukdom förutom hjärtinfarkt (7990 fall)

Hjärtsvikt (2711 fall)

Död i andra hjärtkärlsjukdomar (1121 dödsfall)

Alkoholintaget skattades innan insjuknande eller död



VILKA LÄNDER ÄR MED I STUDIEN?



UMEÅ UNIVERSITY

KANSKE ÄR DU MED I STUDIEN?

Västerbottens Hälsoundersökningar (VHU);
Hälsoundersökning och hälsosamtal vid 40, 50 och 60 år, start 1985

- Medicinsk undersökning
- Enkätdata om levnadsvanor, t.ex. alkoholintag
- Blodprover för framtida forskning

Hittills har ca 135 000 Västerbottningar deltagit med data i VHU

Kan kopplas till register för sjukdomar och död i framtiden



STYRKOR OCH SVAGHETER MED STUDIEN

Styrkor:

- Kontroll på viktiga störfaktorer; åtminstone studie, ålder, kön, rökvanor, diabetes
- Hjärtkärlfriska när data samlades in i studien
- Deltagarna var vid liv minst 12 månader efter datainsamlingen
- Nollkonsumenter ingår inte i studien



STYRKOR OCH SVAGHETER MED STUDIEN

Svagheter:

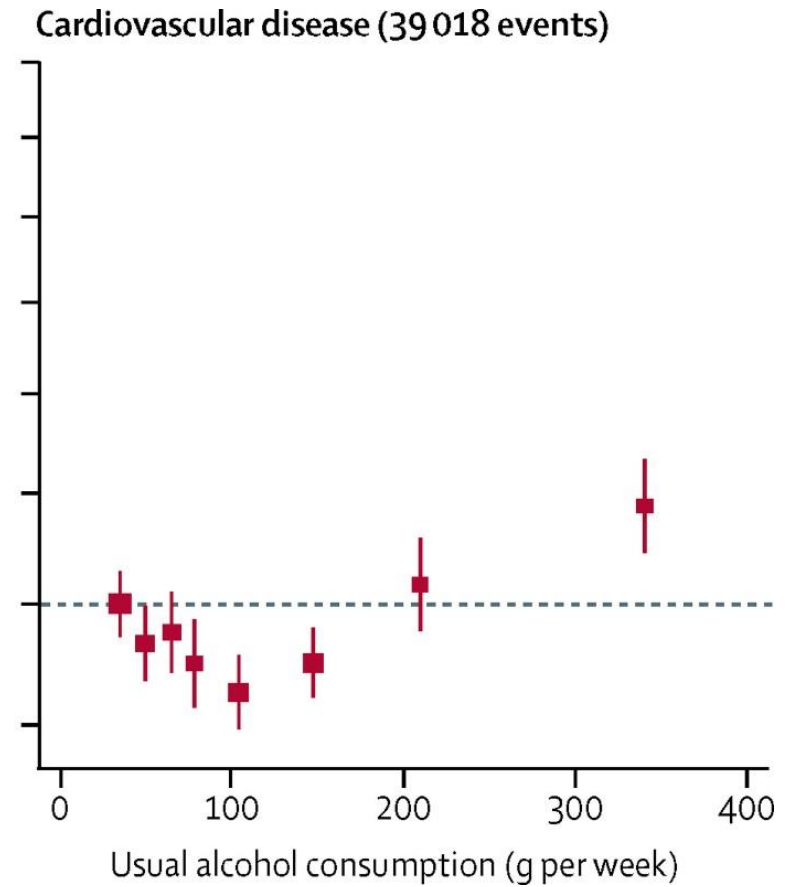
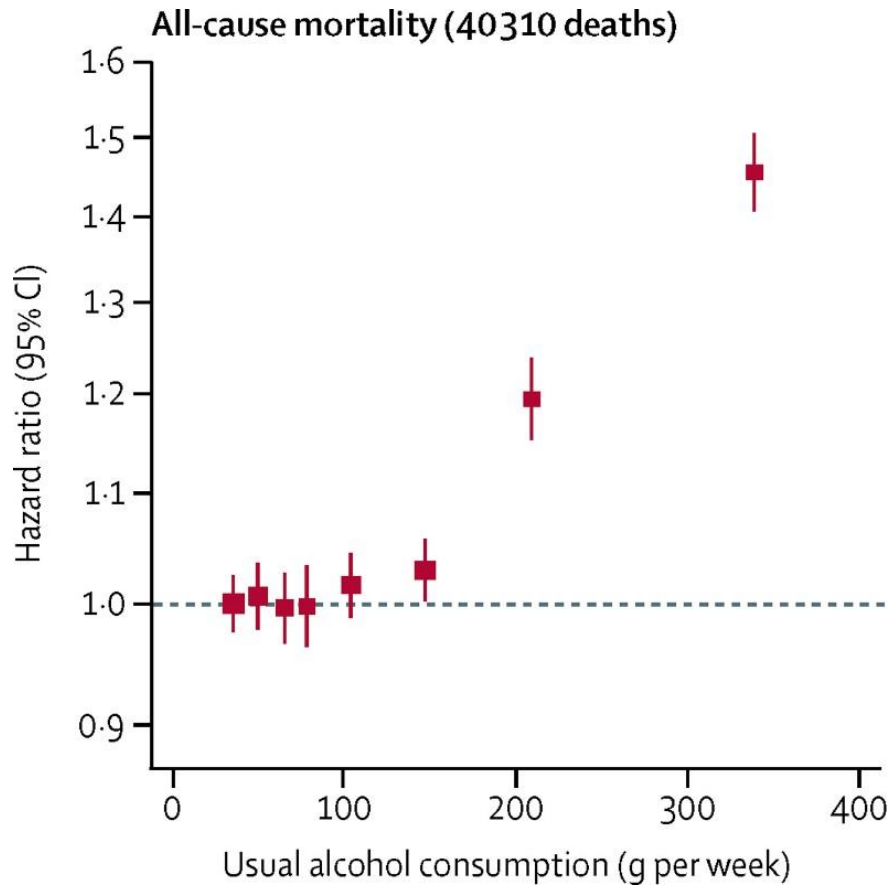
- Självrapporterat alkoholintag
- Ej skattning av alkoholintag över hela livsperioden
- Ej tillgång till andra möjliga alkoholrelaterade utfall



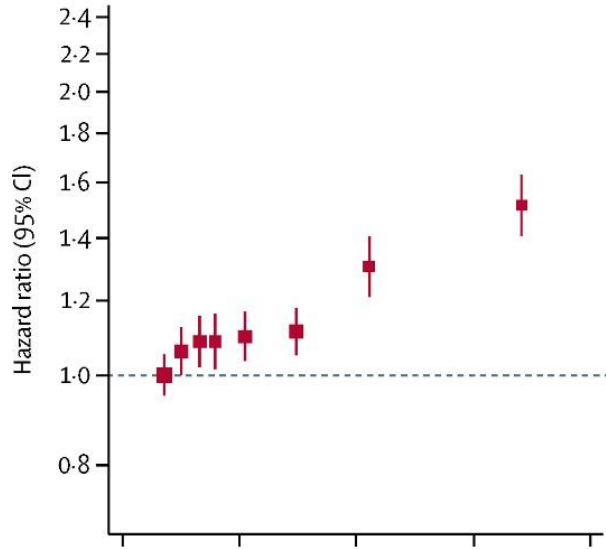
Alkoholintagsgrupper:

> 0 - ≤ 25 g/vecka	> 0-2 standardglas/vecka
> 25 - ≤ 50 g/vecka	> 2-4 standardglas/vecka
> 50 - ≤ 75 g/ vecka	> 4-6 standardglas/vecka
> 75 - ≤ 100 g/ vecka	> 6-8 standardglas/vecka
> 100 - ≤ 150 g/ vecka	> 8-12 standardglas/vecka
> 150 - ≤ 250 g/ vecka	> 12-20 standardglas/vecka
> 250 - ≤ 350 g/ vecka	> 20-29 standardglas/vecka
> 350 g/ vecka	> 29 standardglas/vecka

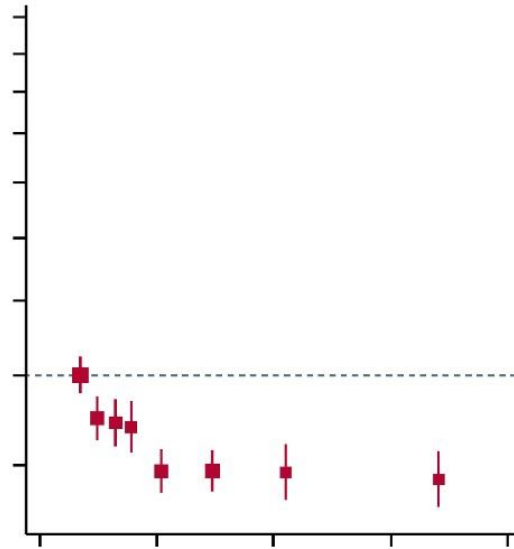




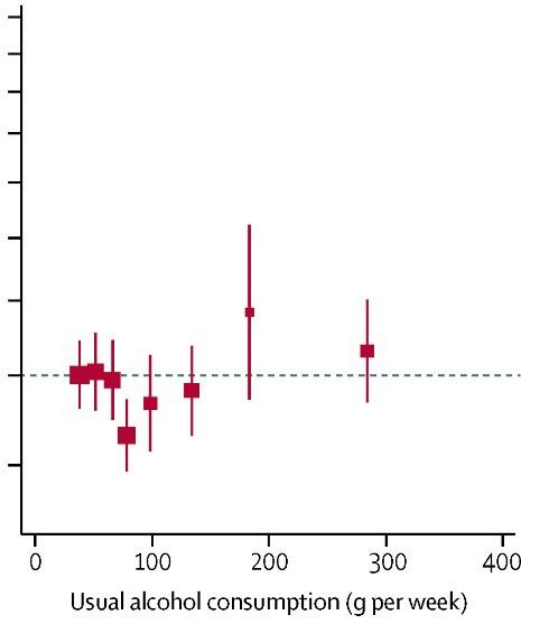
All stroke (12090 events)



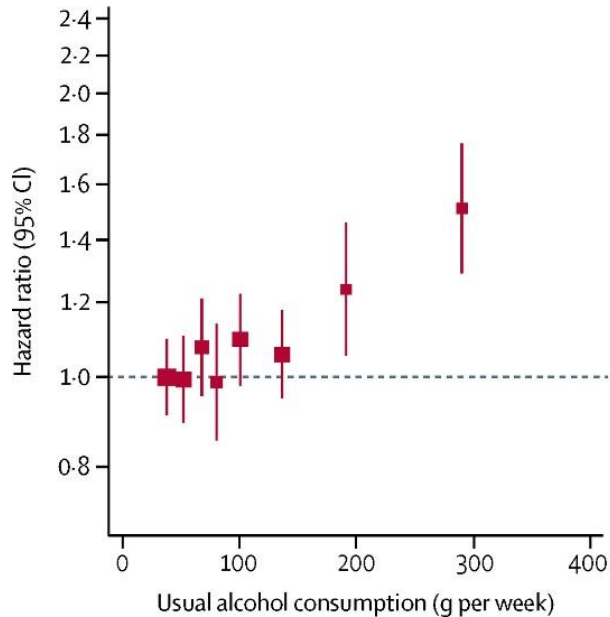
Myocardial infarction (14539 events)



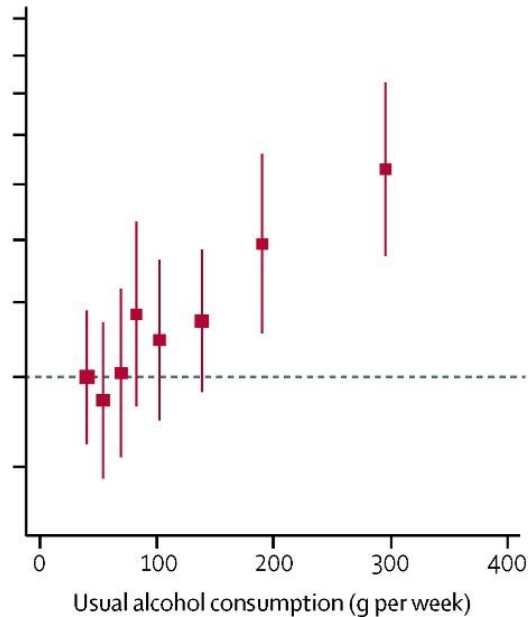
Coronary disease excluding myocardial infarction (7990 events)



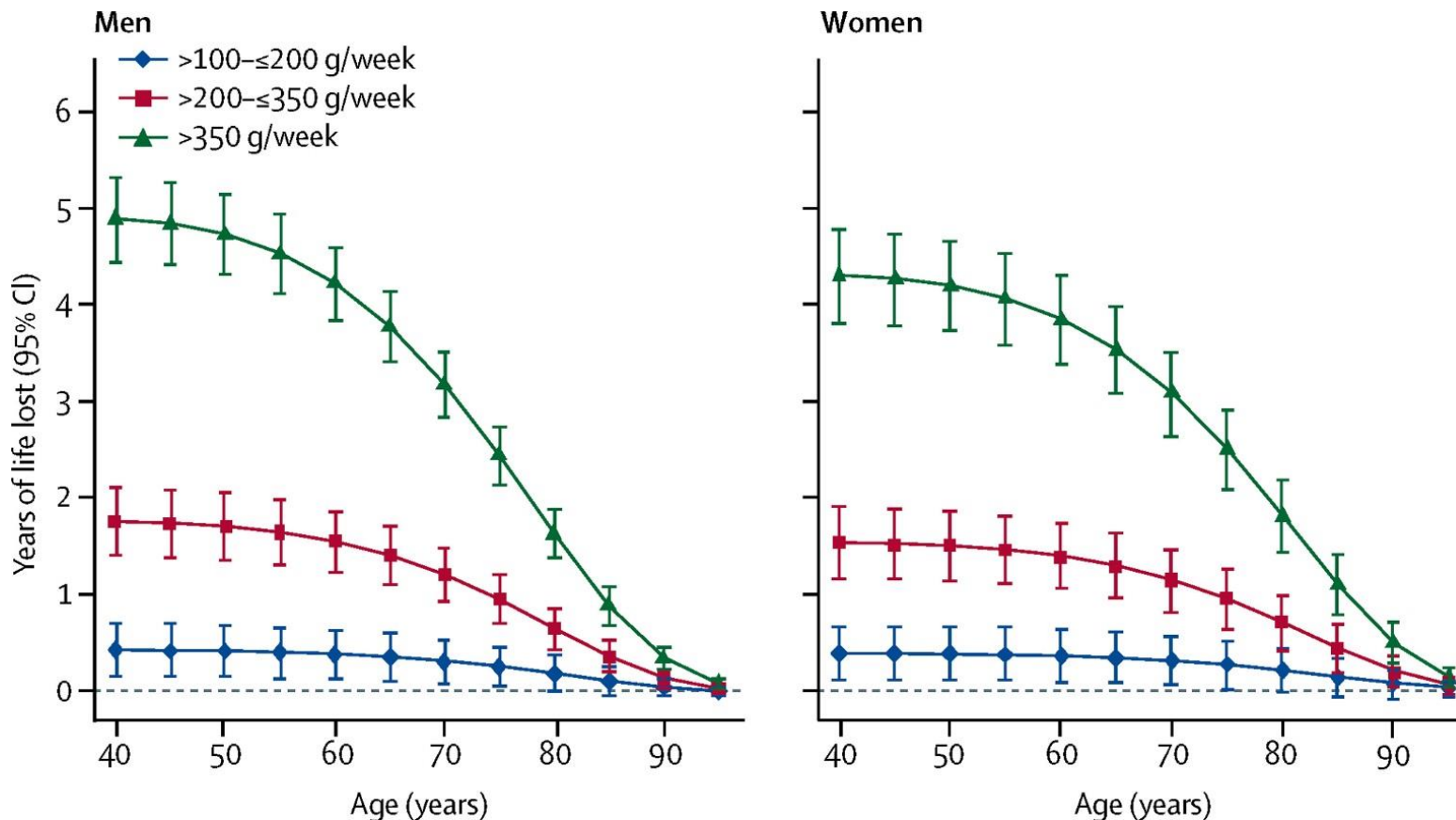
Heart failure (2711 events)



Deaths from other types of cardiovascular disease (1121 deaths)



Förlorade levnadsår för olika alkoholkonsumtionsgrupper vid olika åldrar (jämfört med lågkonsumenter = $> 0 - \leq 100$ g/vecka)



Slutsatser:

- Risken att dö ökar från ca 100 g alkohol/ vecka (ca 8 standardglas)
- Riskminskning för hjärtkärlsjukdom av ett måttligt alkoholintag förklaras helt av en minskad risk för hjärtinfarkt
- För övriga hjärtkärlsjukdomar finns ingen tydlig gräns för när ett lägre alkoholintag är mer gynnsamt
- Strokerisk ökar redan vid ett måttligt alkoholintag
- Behövs en översyn av nuvarande rekommendationer?

