Alkohol og kreft

Det kan finnes mange grunner for å ta seg et glass, men helsen din er ikke en av dem.

Visste du at:

- 7 av 10 norske kvinner ikke vet at det er en sammenheng mellom alkohol og kreft
- Over halvparten av norske kvinner drikker alkohol i hverdagen
- Alkoholforbruket har økt med 40 % de siste 20 årene, og mest blant høyt utdannede voksne kvinner
- Menn drikker mer enn kvinner, men de siste årene har vinforbruket blant kvinner tredoblet seg
- Selv et lavt forbruk av alkohol kan øke risikoen for kreft

Alkoholens påvirkning på kroppen:

- Etanol fra alkoholholdige drikker er definert som kreftfremkallende for mennesker (Gruppe 1)[1,2]

- Alkohol har en toksisk effekt, og det kreftfremkallende stoffet acetaldehyd dannes når alkohol brytes ned. Dette stoffet kan skade celler og genmateriale, og det øker risikoen for kreft.

- Studier viser at det finnes variasjoner i genene som står for alkoholnedbrytning i kroppen, noe som kan bety at det er individuelle forskjeller i hvordan alkohol påvirker kreftrisikoen.[3]

- Alkohol påvirker nivået av de kvinnelige kjønnshormonene østrogen og androgen – dette forbindes med en økt risiko for brystkreft.[2]

Alkohol og kreft:

- Selv et lavt alkoholkonsum (3–6 enheter) per uke kan øke risikoen for brystkreft.[4]

- Hvis alle norske kvinner reduserer hverdagsdrikkingen, vil hoveddelen av brystkrefttilfellene som kan tilskrives alkohol, reduseres. Det betyr ca. 250 færre brystkrefttilfeller hvert år.[5]

- Både kvinner og menn har økt risiko for å få kreft i tykk- og endetarm hvis de drikker over henholdsvis en og to alkoholenheter daglig. Et regelmessig og høyt alkoholforbruk gir økt risiko for kreft i lever, munn, svelg, strupe og spiserør.

- Dersom du både røyker og drikker mangedobles risikoen for kreft i munnhule, svelg og strupe sammenlignet med om du hverken røyker eller drikker.[6]

Anbefalinger:

- Helsedirektoratet anbefaler at alkohol ikke inntas for helsens skyld. Hvis du ønsker å drikke alkohol, bør du ha et lavt inntak.
- Det finnes ingen trygg nedre grense. Jo mer du reduserer ditt forbruk av alkohol, jo mer reduserer du din risiko for kreft.
- Inntaket av alkohol bør være begrenset og ikke overstige 10 gram alkohol per dag for kvinner, noe som tilsvarer under en enhet, og 20 g per dag for menn.[7]

Hvor mye er egentlig én enhet?

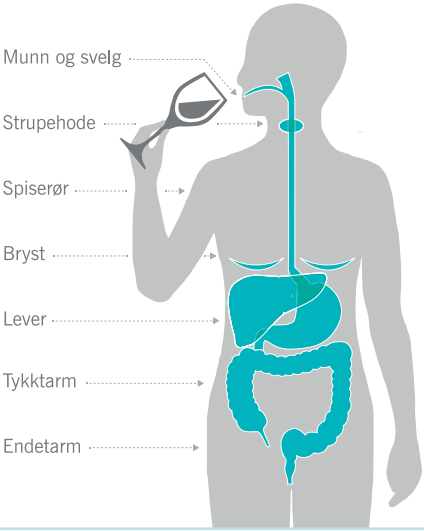
1 enhet alkohol = 12 gram alkohol

3,3 dl pils

1,25 dl vin

0,4 dl brennevin

Når du drikker, øker risikoen for å få en eller flere av disse kreftformene:



Les mer på **kreftforeningen.no/alkohol**

[1] International Agency for Research on Cancer – www.iarc.fr
[2] Liu Y et al., 2015. Links between alcohol consumption and breast cancer: a look at the evidence. *Womens Health*. 11(1):65–77.
[3] www.cancerresearchuk.org
[4] Chen et al., 2011. Moderate alcohol consumption during adult life, drinking patterns, and breast cancer risk. *JAMA*. 306(17):1884–1890.
[5] www.kreftregisteret.no
[6] Turati et al., 2013. A meta-analysis of alcohol drinking and oral and pharyngeal cancers: Results from subgroup analyses. *Alcohol and Alcoholism*. 48(1):107–18.
[7] Helsedirektoratet, 2014. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet.

KREFTFORENINGEN

Kreftforeningen – telefon: 07877, post@kreftforeningen.no, kreftforeningen.no