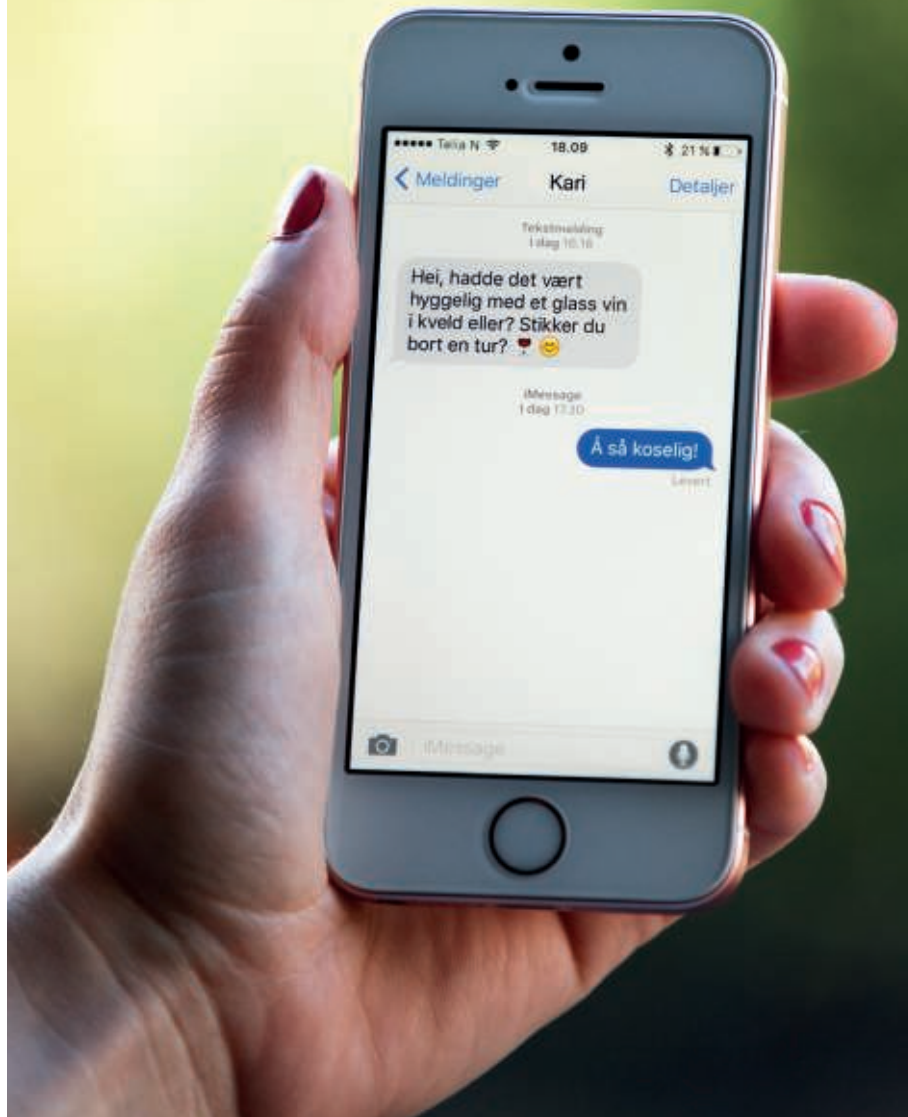


Nyt livet. Lenge.

Dette bør du vite om alkohol

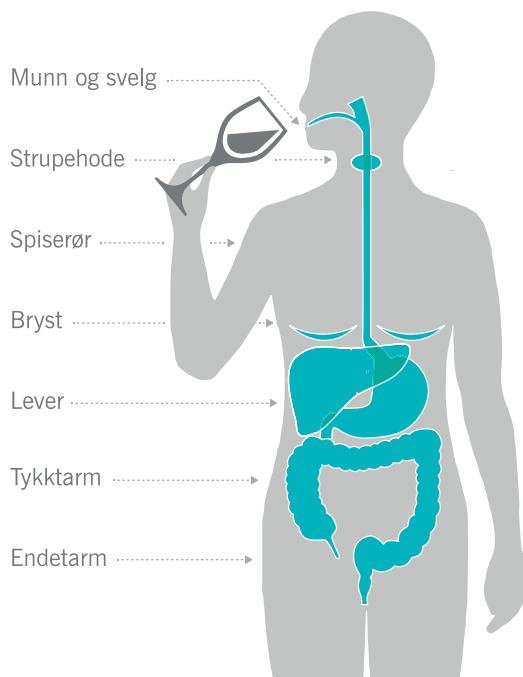


7 av 10 vet ikke at det er en sammenheng mellom alkohol og kreft.

Forskning viser at selv ett glass alkohol om dagen, øker risikoen for å få kreft.

Over halvparten av norske kvinner nyter alkohol på hverdager.

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



Hvor mye er egentlig én enhet?



3,3 dl pils



1,25 dl vin



0,4 dl brennevin

Kaloriinnhold



En halvliter pils **ca 200 kcal**
4,5 vol %



Et lite glass vin **ca 90 kcal**
12 vol %



Typisk cocktail **ca 250 kcal**
(eks: mojito)

«Ok. Men jeg drikker jo bare vin. Da er det vel greit?»

- Forskning viser at forestillingen om vin som en sunnere alkoholholdig drikk, er en myte.
- Det er selve alkoholen som er skadelig¹. Det har ingen betydning for risikoen om du drikker øl, vin eller sprit.
- Krefttrisikoen mangedobles hvis du røyker i tillegg til å drikke alkohol.

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

Alkohol og brystkreft

Brystkreft rammer flest, med rundt 3300 tilfeller i året. Brystkreft er også en av kreftformene det er forsket mest på.

- Alkohol er den risikofaktoren man enklest kan gjøre noe med når det kommer til å redusere risikoen for brystkreft.
- Hvis alle norske kvinner reduserer hverdagsdrikkingen, vil hoveddelen av brystkrefttilfellene som kan tilskrives alkohol, reduseres. Det betyr ca. 250 færre brystkrefttilfeller hvert år.

Hvor mye kalorier er det egentlig i det du drikker?

Det er mye kalorier i alkohol. Driker du ofte eller i store mengder, risikerer du derfor også å gå opp i vekt. Overvekt har en sterk sammenheng med flere kreftformer.

¹Alkohol virker som en slags gift på kroppen. Når alkohol brytes ned i leveren, dannes restproduktet acetaldehyd. Dette stoffet kan skade celler og genmateriale, og det øker risikoen for kreft.

Jo mer du reduserer inntaket, jo mer reduseres risikoen

Ett glass mindre kan gjøre en forskjell.

- Bli bevisst på dine egne alkoholvaner
- Reduser hverdagsdrikkingen
- Velg et lite glass i stedet for et stort
- Bruk kreativiteten og finn gode alkoholfrie alternativer



Les mer på krefeforeningen.no/alkohol



KREFTFORENINGEN