

# 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)<sup>1,2</sup>
- 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.<sup>3</sup>
- Alkohol påvirker nivået av de kvinnelige kjønnshormonene østrogen og androgen – dette forbindes med en økt risiko for brystkreft.<sup>2</sup>

## Alkohol og kreft:

- Selv et lavt alkoholkonsum (3–6 enheter) per uke kan øke risikoen for brystkreft.<sup>4</sup>
- Hvis alle norske kvinner reduserer hverdagsdrikkingen, vil hoveddelen av brystkrefttilfellene som kan tilskrives alkohol, reduseres. Det betyr ca. 250 færre brystkrefttilfeller hvert år.<sup>5</sup>
- 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.<sup>6</sup>

## Anbefalinger:

- Helsedirektoratet anbefaler at alkohol ikke inntas for helsen 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.<sup>7</sup>

### Hvor mye er egentlig én enhet?

1 enhet alkohol = 12 gram alkohol



3,3 dl pils

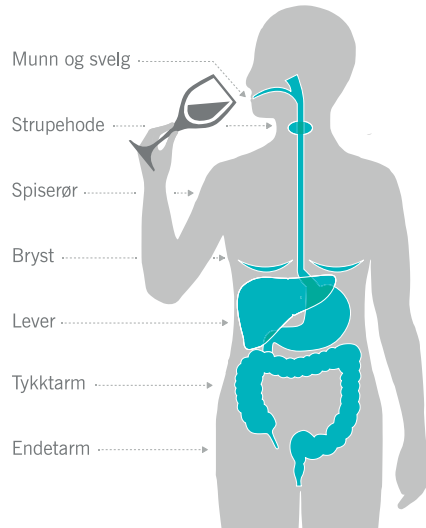


1,25 dl vin



0,4 dl brennevin

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



Les mer på [kreftforeningen.no/alkohol](http://kreftforeningen.no/alkohol)

<sup>1</sup> International Agency for Research on Cancer – [www.iarc.fr](http://www.iarc.fr)

<sup>2</sup> Liu Y et al., 2015. Links between alcohol consumption and breast cancer: a look at the evidence. *Womens Health*. 11(1):65–77.

<sup>3</sup> [www.cancerresearchuk.org](http://www.cancerresearchuk.org)

<sup>4</sup> Chen et al., 2011. Moderate alcohol consumption during adult life, drinking patterns, and breast cancer risk. *JAMA*. 306(17):1884–1890.

<sup>5</sup> [www.kreftregisteret.no](http://www.kreftregisteret.no)

<sup>6</sup> 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.

<sup>7</sup> Helsedirektoratet, 2014. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet.



KREFTFORENINGEN

Kreftforeningen – telefon: 07877, [post@kreftforeningen.no](mailto:post@kreftforeningen.no), [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no)