



ROSKILDE
KOMMUNE

ALLE TIDERS SUNDHED



Alkohol i ældrelivet

Code råd til, hvad du skal være opmærksom på

Hvorfor skal man være særlig forsigtig med alkohol, når man er ældre?

Når man bliver ældre, får kroppen sværere ved at omsætte alkohol. Det er fordi, der er mindre muskelmasse og væske i kroppen, og derfor bliver promillen højere.

Desuden virker alkohol dehydrerende på kroppen. Dette kan gøre, at man kan blive svimmel, og man kan risikere at falde.

Sygdomme eller andre tilstande, som kan forværres af alkohol er fx:

- knogleskørhed
- hjertesygdom
- søvnproblemer
- inkontinens
- forhøjet blodtryk
- og hukommelsesproblemer.

Vidste du, at...

- Alkohol kan påvirke medicinens effekt og øge bivirkningerne. Tal derfor med din læge om din medicin og alkoholforbrug.
- Alkohol forstyrrer søvnen og giver dårlig søvnkvalitet.
- Alkohol kan virke beroligende, men på sigt kan alkohol forværre stress, angst eller depression.
- Der er mange kalorier i alkohol. Fx er der 122 kalorier i 1 øl (33cl). Det svarer ca. til en halv marsbar. Så hvis du vil spare på kalorierne, er alkohol et godt sted at starte.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At du højst drikker 10 genstande om ugen og højst 4 genstande om dagen (10:4-princippet). De 10 genstande skal dog fordeles over ugens dage, så man maksimalt drikker 4 genstande på samme dag.
- Baggrunden er, at intet alkoholforbrug er helt risikofrit for helbredet. Man kan minimere sin helbredsrisiko, hvis man højst drikker 10 genstande om ugen.
- At du drikker max 1 genstand, hvis du skal køre bil og er over 65 år.
- Hvis du er ældre, skal du være særlig forsigtig med alkohol.

Fordele ved at skære ned på alkohol:

- ✓ Sænker forhøjet blodtryk
- ✓ Sænker forhøjet blodsukker
- ✓ Forbedrer potensen
- ✓ Forbedrer nattesøvnen
- ✓ Giver mere energi
- ✓ Du får mere ud af din træning
- ✓ Vægttab ved overvægt
- ✓ Mindsker angst, uro og nervøsitet
- ✓ Letter depressive symptomer, hvis du lider af depression

4 øl indeholder flere kalorier (2140 kJ=510kcal) end en frokost som vist nedenfor.



1790 kJ=425 kcal

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1
4000 Roskilde
Telefon: 46 31 77 02
Email:
sundhedforalle@roskilde.dk

Få gratis hjælp til at ændre alkoholvaner

CAS
*Center for Alkohol- og
Stofbehandling - rådgivning
og behandling*

Læs mere på cas.roskilde.dk
eller ring på telefon 46 31 71 41

Alkolinjen
Anonym telefonrådgivning

Ring gratis alle hverdage
mellem kl. 11-15 på telefon
80 200 500

**Tilbuddene er gratis. Du skal
være over 16 år og bo i
Roskilde Kommune for at
kunne deltage.**

**Læs mere om vores tilbud på
roskilde.dk/sundhed**



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS SUNDHED