SAMMANFATTNING AV FORSKNINGSRAPPORTEN ALKOHOLEN OCH SAMHÄLLET 2025

HÄLSOVINSTER OCH SAMHÄLLSEFFEKTER AV MINSKAD ALKOHOLKONSUMTION:

När mindre är mer

FÖRFATTARE

Sven Andréasson
Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet, Stockholm, Sverige

Tanya Chikritzhs
Curtin University, National Drug Research Institute, Perth, Australien

Frida Dangardt
Barnhjärtcentrum, Drottning Silvias Barnsjukhus, Göteborg, Sverige

Harold Holder
Senior Scientist Emeritus och tidigare chef för Director of Prevention Research Center, Pacific Institute for Research and Evaluation, Berkely, CA, USA

Timothy Naimi
Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria, BC, Canada

Tim Stockwell
Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria, BC, Canada

Sammanfattning

- Alkohol orsakar stora skador över hela världen. Riskerna ökar med mängden alkohol, med hur många år konsumtionen pågått och med konsumtionsmönstret. Den här rapporten ger en översikt av forskningen om effekter av *minskad* konsumtion för individer och samhällen.
- Fördelar för hälsan med minskad alkoholkonsumtion:
  - **Hjärt- och kärlsjukdomar:** Blodtrycket sänks, hjärtats funktion förbättras och risken minskar för hjärtsjukdom, stroke och förmaksflimmer, särskilt för personer med hög alkoholkonsumtion.
  - **Cancer:** Risken minskar för alkoholrelaterade cancersjukdomar som mun- och svalgcancer, matstrupscancer, tarmcancer och bröstcancer för kvinnor, särskilt för personer med hög alkoholkonsumtion.
  - **Hjärnhälsa:** Minskad alkoholkonsumtion, att undvika berusningsdrickande och att skjuta upp alkoholdebuten bidrar alla till förbättrad kognitiv och neurologisk hälsa och minskar risken för demens, särskilt tidig demens.
  - **Mental hälsa:** Det psykiska välmåendet ökar, symptom på depression minskar och livskvaliteten ökar.
  - **Reproduktiv hälsa:** Risk för missfall minskar och fertiliteten för både män och kvinnor ökar.
- **Påverkan på befolkningsnivå:** Minskad alkoholkonsumtion per person minskar alkoholrelaterade sjukdomar, olycksfall och dödsfall. Plötsliga minskningar av konsumtionen i en befolkning (till exempel på grund av strejk för personal i tillverkning eller försäljning av alkohol eller omfattande begränsningar under coronapandemin) har visat sig ha stor effekt på folkhälsan.
- **Internationell policy saknas:** Till skillnad mot tobak finns det inget internationellt ramverk för kontroll av alkohol. För att begränsa alkoholens skador rekommenderar Världshälsoorganisationen (WHO) länder att höja priset på alkohol (till exempel genom skatter), begränsa tillgängligheten, främja tidiga insatser i sjukvården och begränsa marknadsföringen.

Slutsats: Minskad alkoholkonsumtion både på befolkningsnivå och individuellt har stora fördelar för hälsa och samhälle. Effektiva politiska åtgärder som skatter, begränsning av tillgänglighet och förbud mot marknadsföring kan ge förändringar i hela befolkningen. På individnivå kan "vita månader" (eller perioder), stöd för förändringar av vanor och beteende, och riktade insatser, hjälpa människor att minska sin alkoholkonsumtion och förbättra sin fysiska och mentala hälsa.

Vill du läsa hela rapporten – gå in på:
alcoholandsociety.report/sv/home-swe/

