



Er alkohol sunt?

Spørsmål: Hvordan kan noe som har så mye skadevirkninger være bra for kroppen? Det tryggeste må jo være å ikke drikke.

Svar: Ettersom alkohol kan være skadelig for alle organer i kroppen er det ikke overraskende at et høyt forbruk er uheldig. Jeg er enig i at det er mer uventet at totalavholdenhet fra alkohol er forbundet med nedsatt helse. Resultater fra en rekke studier tyder på at alkohol, kanskje særlig rødvin, kan redusere sannsynligheten for å bli rammet av sykdommer i hjertet og blodårene. Studiene har imidlertid svakheter. Kritikere har påpekt at tidligere alkoholikere i en del studier har blitt klassifisert som totalavholdende hvis de var det på studietidspunktet. Den dårligere helsen i gruppen med totalavholdende personer kan derfor omfatte personer som tidligere i livet har hatt et meget høyt alkoholforbruk. Gruppen med totalavholdende personer hadde i gjennomsnitt lavere inntekt og utdannelse og dårligere helsetilbud enn dem med et moderat alkoholkonsum. Disse ulikhetene mellom gruppene kan delvis forklare hvorfor et lavt alkoholforbruk er forbundet med dårligere helse uten at helseproblemene har en direkte sammenheng avholdenhet fra alkohol. Selv om en ikke kan avvise at alkohol kan ha gunstige helseeffekter kan de påpekte statistiske feilkildene ha ført til at positive effekter av alkohol er blitt overvurdert.

Det er viktig å huske på at alkohol er det rusmiddel som forårsaker fleste rusrelaterte problemer i Norge. I tillegg til de fysiske, psykiske og sosiale skadene som alkohol påfører brukeren rammes vedkommende sin familie og andre i omgivelsene. Ifølge en rapport fra Statens Institutt for rusforskning bor nesten 150 000 barn og 100 000 ektefeller her i landet sammen med personer som har et risikofyllt alkoholkonsum.