

Höst-  
kraft

M

Av Eva Nyqvist Foto Istock

KROPPEN



# ALKOHOLIST? NEJ, ALKO-LESS

Har ni också pratat om att sommaren blev väldigt mycket "unna sig"? Kanske har ni rört försiktigt vid frågan: Vad som egentligen är lagom mycket vin?

Vin eller en drink har helt klart ersatt det som tidigare var fika eller en promenad, och vi som är kring 60 är en av de grupper som ökar sin konsumtion av alkohol mest. Men det finns en motrörelse.

De som känner sig alkoless – snarare än alkoholist.

Vår reporter Eva Nyqvist i NY spanar på den nya vita vågen.

## "Den extra energin väger lätt upp det där lilla glaset vid spisen"

med rosé blänker i solen. Så härligt, avspänt och lockande det är att ta ett glas på eftermiddagen!

För visst hör lite vin och färgglada drinkar sommaren till?

Men det kan ju bli lite för mycket av det goda.

Strax före sommaren kom nya råd. Enligt Nordiska Rådets senaste näringsrekommendationer bör vi helt avstå från alkohol (mer om det på nästa sida), men hur sannolikt är det att vi kommer att följa det rådet?

En undersökning utförd av IQ, ett dotterbolag till Systembolaget, visar att var tredje svensk dricker var och varannan dag hela sommaren, och 13 procent är oroad över sina vanor. Många är kvinnor.

– Det är många som kontaktar mig nu på hösten, säger **Ingela Hjulfors Berg**.

Ingela är en av landets få alkohol-coacher, som genom sitt företag, Alkoless, hjälper dem som tappat kollen att få ordning på pimlandet – sätta det i perspektiv och skapa nya vanor.

– För några handlar det om att sätta stopp helt, säger Ingela. Men det kan också handla om att skära ner; dricka mindre slentrianmässigt, och bli mer medveten om sina vanor.

Det är viktigt att förstå varför man dricker, för det finns många skäl till det, och sällan handlar det om törst.

För **Louise Warren**, 67, var det kopplingen mellan mat och vin som ökade hennes konsumtion.

– Jag hällde upp ett glas innan jag började laga mat och ofta blev det ett eller två glas vin även till middagen, säger Louise som växte upp på Lidingö, men som sedan många år bor i USA.

Det låter ju inte som missbruk direkt, men under en vecka kan det bli rätt många glas.

– Det är ett vanligt mönster, säger Ingela. Arbetsdagen är slut och kvällen börjar och man tar ett glas vin.

Och det spelar mindre roll om man jobbar utanför hemmet eller på annan plats.

– Jag kände mig trött, säger Louise. Hade inte orken som jag behövde för att göra det jag ville göra under dagen.

Jobba med trädgården till exempel, eller spela golf med barnbarnen. Så Louise satte stopp. Inget mer vardagsvin.

– Man vänjer sig rätt snabbt, säger Louise. Och den extra energin väger lätt upp det där lilla glaset vid spisen, och när jag inte tar det blir det inte vin till maten heller.

Så istället för ett par glas vin om dagen, blir det nu ett par, tre, glas i veckan.

– För den som inte är alkoholberoende utan bara sugen på ett glas handlar det om att hålla ut i 20 sekunder, säger Ingela Hjulfors Berg.

Så snabbt går suget över.

– Jag brukar föreslå att man håller upp något annat, alkoholfritt i glaset, säger Ingela.

Alkoless kan betyda att man är less på alkohol, men också att man väljer att leva utan, förklarar hon. Själva har Ingela levt utan i snart sju år.

– Det började med "sober October", berättar hon. Ett internationellt initiativ som går ut på att man ställer undan flaskorna den sista septem-ber och inte tar fram dem igen förrän den första november.

En vit månad helt enkelt. De positiva hälsoeffekterna av en månads alkostopp är påtagliga. I en engelsk undersökning gjord i samband med "sober October" uppgav 82 procent att de kände sig nöjda med sig själva, 60 procent sade att de sovit bättre och nästan alla hade gått ner i vikt.

Våra inre reningsorgan, som lever, galla och njurar, får också en chans att vila och ta igen sig.

– Jag startade min verksamhet för folk som dricker för mycket men inte känner sig hemma i AA, säger Ingela. Vi är inte nyktra alkoholister utan bara trötta på alkohol.

*vänd*

Det är inte en överväldigande stor trend att tacka nej till alkohol. Men många ifrågasätter sina vanor, särskilt efter en sommar som inneburit många enheter. Kanske dags att anamma "sober October", nykter oktober alltså.

● – Alla pratar om hur mycket vin de dricker, säger en av mina väninnor som själv börjat hålla is i rödvinet för att dra ner på tempot.

Isen smälter långsamt och glaset töms inte lika snabbt. Då och då fyller hon på – med is.

– Det blir lätt för mycket annars, menar hon.

Och framför allt under sommaren när grillfester och cocktailmingel är populära fritidsaktiviteter, uteserveringar lockar med frysta Margaritas och ishinkar fyllda



Alkohol-coach  
Ingela  
Hjulfors  
Berg.

Louise  
Warren.





Dags att ta tillbaka vanorna som att ta en fika med bulle, eller en promenad och glass? Allt oftare landar vårt umgänge i "ett glas", som blir flera.

## – Vi tar ett glas för att markera för oss själva att nu börjar myset

Många som dricker regelbundet, eller varje dag, kanske inte tycker att de har "problem med alkohol". De dricker kanske mycket – ibland. Och lite för ofta. Men bara vin...

– Jag har klienter, kvinnor som berättar att de med lätthet dricker en flaska vin om dagen, säger Ingela. Det tar många år att nå den toleransen.

Exakt var gränsen går är en personlig fråga, menar hon, och varierar i viss mån.

– Men om du har börjat ifrågasätta dina vanor, tänker på hur mycket det blev under sommaren, är det nog dags att ta itu med dem, säger Ingela.

Att vi dricker så himla mycket just på sommaren kan handla om markörer.

– Att öppna en flaska vin eller hålla upp ett glas är ett sätt att skapa ett före och ett efter, säger Ingela. Vi tar ett glas för att markera för oss själva att nu börjar myset.

Vi ska ha klart för oss att de flesta kvinnor som dricker alkohol är mått-

liga och håller sig under det som länge ansågs vara maxintag, nio glas vin, öl eller blandade drinkar i veckan. Det var en gräns som de flesta kände till och lät vettig. Därför blev många av oss tagna på sängen när Nordiska Rådet efter sitt senaste möte i juni gjorde ett lappkast och nu rekommenderar att vi avstår helt från alkohol. Noll glas vin och inga drinkar med andra ord.

I rapporten skriver de att det inte finns någon säker gräns. Om man dricker alkohol ska intaget vara "mycket lågt", men vad de menar med det förtydligas inte. Ett glas vin på lördagskväll? Lite skumpa till nyår? Vi får gissa själva.

Samtidigt som nästan alla åldersgrupper dricker mindre jämfört med tidigare, dricker just vår grupp, kvinnor över 60, faktiskt mer än någonsin.

– Ofta är det en förändring i vardagen som ligger bakom, säger Ingela. Det kan handla om en skilsmässa, eller att man mist sitt jobb.

Eller att man gått i pension. Men problemet kan också smyga sig på till synes utan anledning. Alkoholproblem kan drabba vem som helst och när som helst.

Gränsdrickare kallar Ingela gruppen som inte är alkoholister men ändå dricker mer än de borde.

– De dricker inte alltid för mycket. Men de dricker alltid.

Orsaker som stress och ensamhet nämns ofta som bidragande orsaker till överkonsumtion men för flera av de kvinnor som M talat med verkar det mer likna en vana. Man kommer hem, sätter sig i soffan och tar ett glas vin, och hur mycket vi dricker har blivit en riktig snackis bland kvinnor.

– Jag började fundera över mina alkoholvanor för ett år sedan, säger **Elizabeth Hickey**, 64. Jag har alltid druckit både privat och i olika jobbsam-



Vi tål alkohol  
sämre med åren,  
vi påverkas mer  
dagen efter och  
vi tål mindre.

manhang, men med åren hade det blivit allt oftare.

Under pandemin gick konsumtionen i taket. Elizabeth, som jobbar deltid med yoga och meditation, och hennes man som är pensionerad, drack två, tre glas vin varenda kväll.

Det kändes inte längre bra, och Elizabeth började inse att rödvinet nog inte var så nyttigt som vi invagats att tro.

– Jag laddade ner ett par appar och anslöt mig till Facebookgrupper som propagerade för olika former av medvetet drickande och nykterhet, säger Elizabeth. Och det tog inte lång tid innan jag märkte hur otroligt mycket bättre jag mätte när jag inte drack lika ofta.

På restaurang beställer hon tjugigt bubbelvatten med lime eller citron.

– Jag har märkt att det är socialt acceptabelt när man är bland folk som dricker, säger Elizabeth.

För ibland kan det bli konstigt när en tackar nej.

– Många som själva dricker känner sig obekväma runt mig, säger

**Britt Monti** som slutade dricka helt



## ***"De positiva hälsoeffekterna av en månads alkostopp är påtagliga"***

efter en stroke för några år sedan.

– Det är som att jag gör det i protest, säger hon.

Och ofta ska det trugas.

– "Ett litet glas vin kan väl ändå inte skada", är något jag ofta får höra.

Britt uppfattar att det råder ett slags grupptrösk kring alkohol i sociala sammanhang och den som inte är med och skålar platsar inte.

– Ofta är det de som själva dricker lite för mycket, de i gråzonen, som insisterar, säger Ingela.

Som många säkert märkt, tål man mindre med åren och bara ett par glas vin kan leda till försämrad sömn och huvudvärk.

Det finns flera faktorer som vi inte kan påverka. Dels minskar den relativa mängden vatten i kroppen med åldern vilket gör att alkoholkoncentrationen i blodet blir högre hos en äldre person, dels producerar vi mindre av

## **Finns det alkoholfritt?**

I USA har man skämtat om att helvitt är det nya svarta. Och att en liten men växande grupp tackar nej till alkohol har inte undgått dryckesindustrin som lanserat en rad nya produkter som reflekterar trenden.

Svenska Gnista har sedan starten legat i framkant med sina cocktailmixers och alkoholfria vin som de fiffigt kallar Not Wine.

Seedlip är en annan populär produkt. En dryck som till smaksättning påminner om snaps och marknadsförs som den första i sitt slag, destillerad och alkoholfri. Noll socker, noll kalorier och noll alkohol.

Till och med det legendariska bryggeriet Guinness, har lanserat sitt första alkoholfria öl på tapp.

de enzym som bryter ner alkoholen.

Vi blir alltså berusade på mindre och fyllan håller i sig längre. Och vissa tål ingenting.

**Lena Sundström**, 66, fick 2014 diagnosen PBS (primär biliär kolangit), en autoimmunsjukdom som påverkar gallan och på sikt bryter ner levern.



– Jag har inte fått alkoholförbud men själv valt att inte dricka mer än någon enstaka sipp då och då, säger Lena. Jag kan sakna ett glas gott rödvin till maten, och roliga drinkar, men det finns mycket bra alkoholfria numera. Det känns tryggare så.

– Många som slutar dricka berättar att de slutar sträva så förbannat, säger Ingela.

Alkohol stressar nervsystemet ständigt och det blir extra tydligt efter 50

– Att dricka är som att slänga bensin på elden, säger Ingela. Utan alkohol blir livet så mycket lugnare, mer harmoniskt.

Så kanske det är dags för en "sober October"? ●

*vård*



## NYA REKOMMENDATIONER:

# HELST INTE ETT ENDA GLAS!

De nya näringsrekommendationerna från Nordiska Rådet – att vi bör avstå helt från alkohol – har skapat både förvåning och förvirring. Men det är en avancerad forskning, eller snarare sammanställning av tre miljoner undersökningar, som ligger till grund för de nya rekommendationerna.

Läkaren och livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellénus, som följt arbetet, reder ut.



● I din nya bok, *Livsiktigt*, skriver du att trots att kunskapen om livsstilens betydelse på vår hälsa har ökat dramatiskt på senare år, känner många sig ändå osäkra. Blåser inte plötsligt ändrade rekommendationer från myndigheterna på den osäkerheten?

– Jo, så kan man nog säga. Det har ju spekulerats i att man skulle komma att rekommendera en maxgräns på tio glas i veckan för både män och kvinnor. Men så blev det inte.

Blev du som läkare och expert på det här området förvånad när du såg de nya rekommendationerna?

– Både ja och nej. Forskningen visar ju att alkohol är skadligt, och det här är världens mest uppdaterade näringsrekommendationer. Men samtidigt, i rapporten står det att om alkohol brukas ska intaget vara lågt, men då måste man ju faktiskt definiera vad man menar med det. Man kan ju inte lämna över det beslutet på folk. Inte på läkare eller sjuksköterskor heller. Det kommer att bli svårtolkat.

Kan vi vänta oss en uppdatering?

– Nästa steg är för Livsmedelsverket att skriva kostråd baserade på vetenskapen som lagts fram, och de kan formas utifrån de vanor och förutsättningar som vi har i Sverige.

Men för inte så länge sedan kunde man ju se vissa fördelar med ett måttligt vindrickande, vad har förändrats?

– Vår livsstil, kan man sammanfatta det – digitalisering som lett till ett ökat stillasittande. Om man tittar på dagens 55-åringar till exempel, är de

en helt annan grupp än de 55-åringar som man observerade i tidigare studier, då man såg vissa skyddande effekter av måttlig vinkonsumtion. Man måste se till hela bilden. Alkohol är en kalorifälla som bidragit till en ökning i övervikt och bukfetma, skämtsamt kallad vinvolangen.

Halva befolkningen är överviktig nu, och många har kanske redan lite leverförfettning. Vi har inte längre kapaciteten att metabolisera det dagliga vinet.

Men även om vi skrotar idén att vin är nyttigt, kan verkligen några glas i veckan vara skadligt?

– Under de senaste två decennierna har vi normaliserat vindrickandet. Det är något man har kunnat unna sig, och ett par glas till helgen har blivit ett par glas om dagen. Vi vet också idag att bara några glas vin ökar risken för bröstcancer, till exempel. Det visste vi inte för 20 år sedan.

Men vårt emotionella välmående då – människan har ju brukat alkohol sedan tidernas begynnelse – ska man helt strunta i det?

– Absolut inte. Om man ska dra en

parallell med mat kan man ju jämföra alkohol med två andra saker som vi helst ska få i oss mindre av: smör och socker. Ingen skulle ju komma på idén att förbjuda dem, men vi ska se på dem, liksom alkohol, som krydda, då och då. Var medveten om riskerna, men känn inte skuld. Och kom ihåg: Vartannat glas vatten!

Sveriges Radio gjorde en pytteliten enkät där man frågade hur de nya rekommendationerna skulle komma att påverka lyssnarna, 67 procent kryssade för alternativet "Äsch, jag bryr mig inte". Finns det inte en risk att man avfärdar rekommendationerna som skrämselpropaganda.

– Den risken finns så klart, och reaktionerna har ju inte uteblivit. Men samtidigt måste man ju lägga fram och ta till sig den forskning som finns. I det här fallet handlar det om tre miljoner studier. ●

## Redo att ändra dina vanor?

Du behöver inte vara alkoholberoende eller känna att du är under isen för att söka hjälp. En alkoholcoach kan hjälpa dig att reda ut om du ligger i riskzonen och i så fall föreslå ett program som passar. Företaget Alkoless erbjuder både privat coaching och workshoppar för den som vill ha hjälp att dricka

mindre eller sluta. Behandlingen tar en månad ungefär.

**Mer info:** [Alkoless.se](http://Alkoless.se).

Riddargatan 1 är en mottagning knuten till Centrum för psykiatriforskning och erbjuder terapi och olika behandlingsformer för den som vill sluta dricka eller dricka mindre.

**Mer info:** [Riddargatan1.se](http://Riddargatan1.se).