

## Jo mere alkohol des mere usund kost

Af Anja Biloft-Jensen, Margit Velsing Groth, Jeppe Matthiessen, Leif Bøgh-Sørensen og Sisse Fagt  
Afdeling for Ernæring  
DTU Fødevareinstituttet

88% voksne danske drikker alkohol i løbet af en uge, og til sammenligning drikker kun 60% mælk, viser De Nationale Kostundersøgelser.

Det udbredte alkoholforbrug ledsages af en ringere ernæringskvalitet af den kost, der spises, viser en undersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet, hvor alkoholindtaget og kostkvaliteten blev undersøgt blandt 3151 voksne fra Den Nationale Kostundersøgelse. Undersøgelsens resultater er offentliggjort i Ugeskrift for Læger nr. 9, 2009.

Resultaterne viser, at personer med et højere forbrug af alkohol (mere end to genstande om dagen for mænd og mere end en for kvinder) spiser en mere usund kost end personer med et lavere forbrug. Det gælder, uanset om man drikker meget på en gang eller spreder forbruget ud over alle ugens dage.

Sammenhængen mellem meget alkohol og usund kost, målt ud fra kostens indhold af mættet fedt og kostfibre, er især tydelig for mænds vedkommende.

Resultaterne fra undersøgelsen viser yderligere, at den gruppe, som spiser den sundeste mad, har et gennemsnitligt forbrug af alkohol, som er i overensstemmelse med de nordiske næringsstofanbefalinger - dvs. knap to genstande for mænd og en for kvinder om dagen.

I Danmark er der to forskellige anbefalinger for indtag af alkohol. Det ene er Sundhedsstyrelsens officielle genstandsgrænser for mænd og (ikke gravide) kvinder på henholdsvis 21 og 14 genstande om ugen. Sundhedsstyrelsens grænser er sat i forhold til, hvornår alkoholindtaget risikerer at føre til øget dødelighed. Den anden anbefaling er fra De Nordiske Næringsstofanbefalinger (2004), som er sat med henblik på at danne grundlag for en generelt god sundhedstilstand og forebyggelse af kostrelaterede sygdomme. De Nordiske Næringsstofanbefalinger anbefaler, at en sund kost højst indeholder 20 g alkohol (knap to genstande) pr. dag for mænd og 10 g (knap en genstand) for kvinder.

Hvis De Nordiske Næringsstofanbefalinger bliver fulgt, og genstandsgrænserne ændres til to og en genstande om dagen for hhv. mænd og kvinder - som det også for nyligt blev anbefalet af World Cancer Research Fund International (World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2007)- vil alkoholindtaget fortsat ligge inden for det optimale niveau til forebyggelse af livsstilssygdomme som type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

Den nationale kostundersøgelse viser, at næsten 40% af voksenpopulationen, svarende til 1,5 million voksne danskere, drikker mere end det maksimalt anbefalede indtag af De Nordiske Næringsstofanbefalinger og overskrider dermed hvad der er foreneligt med en sund kost, der forebygger livsstilssygdomme som type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

## Mere om alkoholindtag og kostkvalitet

- I nærværende undersøgelse stiger energiindtaget med stigende antal genstande og drikkedage. En engelsk undersøgelse viser, at et højt alkoholforbrug sandsynligvis stimulerer appetitten og påvirker indtaget i retning af mere fedt- og saltholdige fødevarer. Det er således vist, at indtag af knap tre genstande i forbindelse med et måltid fik forsøgspersoner til at spise mere og vælge mere fedt- og saltholdige produkter i forhold til indtag af én eller færre genstande (Caton SJ et al, 2004).
- Alkohol kan betragtes på lige fod med sukker som ”tomme kalorier”, dvs. kalorier der tilfører energi og kun få næringsstoffer. Nedsættes indtaget af ”tomme kalorier”, vil næringsstofætheden i kosten altid stige, energitætheden reduceres, og kosten vil alt andet lige blive sundere.
- Et jævnt alkoholindtag fordelt over alle ugens dage anbefaler Sundhedsstyrelsen som det mest hensigtsmæssige drikkemønster. Resultater fra Den Nationale Kostundersøgelse 2000-2002 dokumenterer imidlertid, at overskridelse af genstandsgrænsen er forbundet med et øget antal drikkedage.



### Kontakt:

Anja Bilotft-Jensen, [apbj@food.dtu.dk](mailto:apbj@food.dtu.dk), tlf. 7234 7425  
Margit Velsing Groth, [mvgo@food.dtu.dk](mailto:mvgo@food.dtu.dk), tlf. 7234 7512

### Referencer:

Caton SJ, Ball M, Ahern A Hetherington MM. Dose-dependent effects of alcohol on appetite and food intake. *Physiol & Behav* 2004;81:51-8.

Nordic Council. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Nordic Council, Copenhagen 2004.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR, 2007.