

# Insatser vid riskbruk av alkohol

Rekommendationer till hälso- och  
sjukvården och tandvården

## Vad är riskbruk av alkohol?

Termen riskbruk av alkohol används i hälso- och sjukvården och tandvården för att identifiera personer som bör erbjudas stöd. Riskbruk av alkohol definieras som att dricka något av följande:

- 10 standardglas\* eller mer per vecka
- 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare.

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor, men vårdpersonalen behöver alltid göra en individuell bedömning.

\*1 standardglas innehåller 12 gram alkohol, vilket motsvarar till exempel 50 cl folköl, 33 cl starköl, 12–15 cl vin eller knappt 4 cl sprit.

Definitionen av riskbruk bygger på en samlad bedömning av när hälso- och sjukvården och tandvården bör erbjuda stöd för att minska en persons alkoholkonsumtion. Bedömningen grundas på följande faktorer:

- Ju mer alkohol man dricker, desto större risk för skadliga konsekvenser som olycksfall eller sjukdom, exempelvis olika former av cancer.
- Ju högre alkoholkonsumtion, desto större behov av en insats för att minska intaget. Hälso- och sjukvården har till uppgift att prioritera insatser till dem med störst behov.
- Gränsen för riskbruk är densamma för män och kvinnor eftersom risken för ohälsa är ungefär lika stor för båda grupperna vid dessa nivåer av alkoholkonsumtion.
- Socialstyrelsens gräns ligger i linje med hur andra länder, som nyligen har publicerat riktlinjer inom området, ser på riskerna med alkohol (Australien, Storbritannien och Danmark).

## Finns riskfri alkoholkonsumtion?

Socialstyrelsens rekommendationer anger när hälso- och sjukvården och tandvården bör erbjuda stöd till personer med riskbruk av alkohol. Det går inte att ange en gräns för när alkoholkonsumtion är riskfri, men ju mindre alkohol desto mindre risk för skada, sjukdom och förtida död. Risken varierar mellan individer och beror till exempel på ålder, dryckesmönster och hälsa. Det finns dock tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och inför en operation.

## Erbjud stöd till personer med riskbruk

Du som beslutar om resurser i hälso- och sjukvården och tandvården bör arbeta för att personer med ett riskbruk av alkohol får rådgivande samtal eller annat stöd för att minska sin alkoholkonsumtion.

### Rekommendationer till hälso- och sjukvården och tandvården

#### För vuxna

- Erbjud stöd till vuxna som har ett riskbruk av alkohol – i första hand **rådgivande samtal** – och prioritera framför allt vuxna med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av alkoholbruket och vuxna som ska opereras.
- Erbjud stöd till gravida som dricker alkohol – i första hand **rådgivande samtal**. För gravida som har svårt att avstå från alkohol: Erbjud specialistvård av ett multiprofessionellt team.
- Erbjud **kvalificerat rådgivande samtal** till unga vuxna som har ett riskbruk av alkohol.

#### För unga under 18 år

- Erbjud **rådgivande samtal** till unga under 18 år som dricker alkohol.

Rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal om alkohol innebär att personal i hälso- och sjukvården eller tandvården för en personcentrerad dialog med patienten för att stödja en minskad alkoholkonsumtion.

Insatserna kan bidra till att personerna minskar sin alkoholkonsumtion. Det är viktigt eftersom riskbruk av alkohol ger allvarliga konsekvenser.

För mer detaljerad information om riskerna med alkohol samt referenser, se Kunskapsunderlag – insatser vid riskbruk av alkohol på [www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjer/levnadsvanor](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjer/levnadsvanor).

## Socialstyrelsens nationella riktlinjer om ohälsosamma levnadsvanor

Rekommendationerna om riskbruk av alkohol ingår i Socialstyrelsens nationella riktlinjer om ohälsosamma levnadsvanor. Där ger vi rekommendationer till hälso- och sjukvården och tandvården om stöd till personer med ohälsosamma levnadsvanor. Vi tar upp riskbruk av alkohol, tobaks- och nikotinbruk, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet. Riktlinjerna vänder sig framför allt till dig som har ett övergripande ansvar för att fördela resurser, till exempel som politiker, tjänsteperson eller verksamhetschef.

Riktlinjerna uppdaterades 2024.

## Sammanfattning

- I hälso- och sjukvårdens och tandvårdens arbete med levnadsvanor är det viktigt att känna till följande om riskbruk av alkohol: Alkohol ökar risken för skadliga konsekvenser som olycksfall eller sjukdom, exempelvis olika former av cancer, samt orsakar stort lidande för individer och kostnader för samhället. Ju mer alkohol man dricker, desto större risk.
- Socialstyrelsen ger rekommendationer till hälso- och sjukvården och tandvården om stöd till personer med ett riskbruk av alkohol, och har tagit fram gränsvärden för riskbruk. Hälso- och sjukvården och tandvården bör erbjuda stöd till dem som dricker 10 standardglas eller mer per vecka, eller 4 standardglas eller mer per tillfälle en gång i månaden eller oftare. Gränserna gäller för både män och kvinnor.
- Det går inte att sätta en gräns för en riskfri alkoholkonsumtion, bland annat för att risken varierar mellan individer, till exempel utifrån ålder och hälsa. Det finns dock tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och inför en operation.

Vill du veta mer om de nationella riktlinjerna?

Mer information finns på [www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjer/levnadsvanor](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjer/levnadsvanor).



**Socialstyrelsen**

Insatser vid riskbruk av alkohol (artikelnr 2024-11-9342)  
kan laddas ner från [socialstyrelsen.se/publikationer](https://socialstyrelsen.se/publikationer)