

ALKOHOL I SVERIGE

# Hälsa och alkohol

---

*Detta är ett utdrag från "Så påverkas  
vi av alkohol", ett utbildningsmaterialet  
på lätt svenska.*

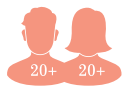
# Hälsa och alkohol

## Alkohol i Sverige

*Förut drack svenskarna mycket alkohol. Idag dricker vi mindre i Sverige, men många tycker att de är gott med öl och vin till mat och när man umgås. Men alkohol kan göra att människor blir sjuka. Olyckor kan också hända när det finns alkohol. Det blir problem för de som dricker för mycket och för deras familjer. Det blir också problem för samhället.*

Problemen blir mindre om alkohol säljs i speciella butiker. I Sverige är det bara Systembolaget som får sälja starköl, vin och sprit. Systembolaget ägs av den svenska staten som tycker att människors hälsa är viktigare än att tjäna mycket pengar på alkohol. Därför ser du aldrig erbjudanden eller extrapriser på Systembolaget.

### ALLA FÅR INTE HANDLA PÅ SYSTEMBOLAGET



För att handla på Systembolaget ska du ha fyllt 20 år. Alla som handlar alkohol måste kunna visa legitimation om personalen ber om det.



Systembolaget säljer inte alkohol om personalen tror att den kommer att säljas eller ges bort till någon som är under 20 år eller berusad.



Du är välkommen att handla på Systembolaget om du är nykter.



### LÄS: RÄTT ELLER FEL

Sätt ett kryss i rätt ruta (rätt eller fel).

	RÄTT	FEL
1. I Sverige säljs starköl, vin och sprit i de flesta matbutiker.		
2. Systembolaget ägs av den svenska staten.		
3. Systembolagets uppdrag är att sälja så mycket öl, vin och sprit som möjligt.		
4. Du måste vara minst 20 år för att handla alkohol på Systembolaget.		
5. Om du är 20 år och har legitimation så får du handla alkohol till någon som är yngre än 20 år.		



### DISKUTERA

1. Vilka regler tycker du ska finnas för att köpa alkohol?
2. Vilka fördelar tycker du finns med att alkohol säljs i särskilda butiker?

### ORDLISTA

**Alkohol** Finns i öl, vin och sprit.

**Öl** Dryck med alkohol och kolsyra.

**Vin** Dryck med alkohol gjord av druvor.

**Umgås** Vara tillsammans med andra människor.

**Samhälle** En grupp människor som lever tillsammans i ett område.

**Sprit** Dryck med alkohol gjord av t ex potatis eller socker.

**Legitimation** Papper eller kort med foto och personnummer.

**Berusad** Person som druckit mycket alkohol. Full.

**Erbjudande** T ex "Ta tre, betala för två".

## Så påverkas vi av alkohol

*Alkohol påverkar din kropp. Hjärnan och hjärtat kan skadas av alkohol. Sömn, graviditet och träning kan påverkas. Öl, vin och sprit påverkar också vikten. Personer som dricker mycket alkohol kan gå upp i vikt.*

Alkohol kan göra att personer blir beroende. Att bli beroende av alkohol är att ha svårt att sluta dricka eller ha svårt att dricka mindre alkohol. Det kan göra att alkoholen påverkar jobbet och kontakten med familj och vänner.

Mycket alkohol är farligt för alla. För unga människor är det extra farligt. Hjärnan utvecklas till ungefär 25-årsåldern. Därför är det farligare för unga personer att dricka alkohol. Det är större risk att en ung persons hjärna skadas av alkoholen. Det är också större risk att bli beroende för personer som börjar dricka öl, vin och sprit när de är unga.

### ORDLISTA

**Alkohol** Finns i öl, vin och sprit.

**Hjärna** Finns i huvudet. Gör att vi kan tänka.

**Hjärta** Pumpar runt blodet i kroppen.

**Öl** Dryck med alkohol och kolsyra.

**Vin** Dryck med alkohol gjord av druvor.

**Sprit** Dryck med alkohol gjord av t ex potatis eller socker.



### SKRIV: VÄLJ RÄTT ORD I MENINGEN

Skriv det ord som passar i meningen. Välj bland orden: *vikt, hjärtat, risk, hjärnan, beroende*

1. Två delar i kroppen som kan skadas av alkohol är hjärnan och \_\_\_\_\_.
2. En person som dricker mycket alkohol kan gå upp i \_\_\_\_\_.
3. Om en person blir \_\_\_\_\_ får den svårt att sluta dricka alkohol.
4. \_\_\_\_\_ utvecklas ungefär till 25-årsåldern.
5. Det är större \_\_\_\_\_ att personer blir beroende om de börjar dricka alkohol när de är unga.

## Niklas har svårt att sova

*Niklas har ett nytt jobb. Han är chef för en ny butik i Malmö. Niklas är glad för jobbet, men han har svårt att sova. Han ligger i sängen många nätter utan att somna.*



Niklas arbetar många timmar varje dag. På kvällen sätter han på datorn och fortsätter att jobba. I sängen ligger Niklas och tänker på hur han ska hinna allt. Han vill träffa sin familj mer och han vill träna. Förut spelade Niklas fotboll och simmade två gånger i veckan. Nu är han trött när han kommer hem, men han kan inte sova.

Senaste veckan har Niklas druckit vin innan han lagt sig i sängen. Han tycker att vinet gör att han somnar fortare, men sedan vaknar han på natten. Han är törstig och hans hjärta slår snabbt.

Niklas blir tröttare och tröttare. Han bokar en tid hos sin läkare. Han berättar för läkaren att han har problem att sova. Läkaren ger honom sju tips för att sova bättre:

1. Stäng av dator och mobil. Läs hellre en bok innan du ska sova.
2. Ha svalt och tyst i sovrummet.
3. Lägg dig samma tid varje kväll.
4. Var ute en stund på dagen.
5. Motionera och ät bra mat.
6. Använd inte alkohol, inte nikotin och inte koffein.
7. Gå upp ur sängen om du inte kan sova. Tänd inte lampan.

Niklas gör som läkaren säger. Efter några dagar kan han sova bättre. Det är lättare att arbeta när han sover på natten.

### BERÄTTA OCH DISKUTERA

1. Vad har du för rutiner när du ska sova?
2. Är det något du gör, äter eller dricker som gör att du sover bättre eller sämre?
3. Varför är det inte bra att dricka vin eller kaffe innan man ska sova?
4. Varför är det inte bra att röka innan man ska sova?

#### ORDLISTA

**Hjärta** Pumpar runt blodet i kroppen.

**Boka** Beställa något, t ex tid eller biljetter.

**Törstig** Vill dricka.

**Svalt** Lite kallt.

**Motion** Röra på kroppen för att må bra.

**Nikotin** Finns i t ex cigaretter.

**Koffein** Finns i te och kaffe.

# Alkohol och träning

*Det är inte bra för din hälsa att dricka mycket alkohol. Att träna dagen efter att man har druckit sprit är inte farligt för de flesta, men det är svårare att få mer muskler. För att bli stark ska man dricka mindre öl, vin och sprit eller sluta dricka alkohol.*

Konditionen påverkas ganska lite av alkohol. Idrotter där du ska göra många saker samtidigt påverkas mest, till exempel fotboll och basket. Det är större risk att skada sig för en person som är bakfull och spelar fotboll än det är att jogga och vara bakfull.

Många är trötta dagen efter de har druckit alkohol. Därför kanske de inte tränar. Det är bättre att inte dricka mycket alkohol. Då mår kroppen bättre och det blir lättare att träna.



## SKRIV

Skriv en text som svarar på en eller flera av frågorna.

1. Tränar du?
2. Vad tränar du?
3. Hur ofta tränar du?
4. Varför tränar du? Varför tränar du inte?

## ORDLISTA

**Hälsa** Hur man mår. Bra hälsa är när kroppen fungerar.

**Kondition** Det kroppen orkar. Bra kondition är t ex att kunna springa långt.

**Bakfull** Må dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.



Foto: istockphoto. Personen på bilden har inget med texten att göra.

## Alkohol och graviditet

*En kvinna som är gravid ska inte dricka alkohol. Om en gravid kvinna dricker öl, vin eller sprit får barnet också i sig alkohol. Fostret kan få stora skador av alkohol.*

Det är ganska vanligt att kvinnor dricker alkohol innan de vet att de är gravida. Det betyder inte att barnet kommer att få skador. Men en kvinna ska sluta dricka alkohol när hon tror att hon är gravid eller funderar på att bli det. Att sluta dricka alkohol är det bästa för barnet i magen.

### VAD KAN HÄNDA?

Alkohol ökar risken för missfall. Alkohol kan också skada barnets utveckling. Det kan till exempel skada barnets syn.

### ATT DRICKA ALKOHOL OCH AMMA

En kvinna som ammar ska inte dricka mycket alkohol. Enligt Livsmedelsverket kan en kvinna dricka 1-2 glas vin eller motsvarande 1-2 gånger i veckan. Inget i öl, vin och sprit är bra för amningen eller barnet. Andra vuxna som har hand om barn ska inte heller dricka mycket alkohol. Alkoholen gör att du inte förstår lika bra som när du är nykter.



### SKRIV

Varför ska en gravid kvinna inte dricka alkohol?  
Skriv ditt svar och jämför sedan svaren i par.

### ORDLISTA

**Foster** Barn i kvinnas mage.

**Gravid** Kvinna som har barn i magen.

**Missfall** Foster som dör i kvinnans mage.

**Amma** Ge mjölk från bröstet till ett barn.

**Nykter** En person som inte har druckit alkohol.

### → EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på  
[omsystembolaget.se/sfi](https://omsystembolaget.se/sfi)