

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

Förr i tiden drack svenskarna mycket alkohol. Idag dricker vi mindre i Sverige, men öl och vin är vanligt när människor umgås. Många tycker också att det är gott med öl och vin. Men alkohol kan leda till beroende, sjukdomar, dödsfall och olyckor. Det blir problem både för de som dricker för mycket, deras familjer och samhället som helhet.

Eftersom alkohol kan orsaka problem så säljs det bara i speciella butiker. Det gör det svårare att få tag på starköl, vin och sprit än om det såldes i mataffärer. Butikerna där alkoholen säljs kallas Systembolaget och 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.

ORDLISTA

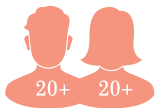
Beroende Något man har svårt att sluta med eller använda mindre.

Berusad Druckit mycket alkohol så att man inte kan tänka klart. Full.

Nykter Någon som inte är påverkad av alkohol.

Legitimation Papper eller kort med foto och personnummer.

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 mataffärer.		
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?

Så påverkas vi av alkohol

Alkohol påverkar kroppen på flera sätt. Kroppens organ kan skadas. Det kan orsaka sjukdomar. Sömn, stress, foster och träning kan också påverkas av alkohol. Öl, vin och sprit innehåller många kalorier så därför påverkar alkohol också vikten.

Alkohol kan också skapa ett beroende. En person som har ett alkoholberoende kan ha svårt att själv sluta dricka alkohol eller att dricka mindre. Alkoholen kan då påverka andra delar i en persons liv, som jobbet och relationen till familj och vänner.

Mycket alkohol är farligt för alla och särskilt farligt för unga. Människans hjärna utvecklas ända till 25-årsåldern och det gör att det är större risk för unga hjärnor att skadas av alkohol än vuxna hjärnor.

ORDLISTA

Organ Del i kroppen, t ex hjärna, hjärta, lever.

Kalorier Ett mått för energi, t ex i mat och dryck.

Relation Kontakt mellan människor.

Vision En önskan om hur något ska bli i framtiden.



SKRIV: MATCHA RÄTT ORD MED RÄTT PÅSTÅENDE

Fyll i genom att skriva rätt ord på raden. Välj bland orden: *beroende, risk, kalorier, relationen*

1. Öl, vin och sprit innehåller många _____ och påverkar därför en persons vikt.
2. Alkohol kan skapa ett _____ .
3. Om en person är beroende av alkohol kan det påverka _____ med andra.
4. Unga hjärnor har större _____ att skadas av alkohol än vuxna hjärnor.



FILM: VI BRYR OSS

Gå in på omsystembolaget.se/sfi-film och titta på filmen. Fyll sedan i lucktexten genom att skriva rätt ord på raden. Välj bland orden: *hälsa, vision, barn, indirekt, omsorg, samhället*

Vår _____ är ett samhälle där alkoholdrycker njuts med _____ om hälsan så att ingen tar skada. Den innebär i grunden en omtanke om allas _____, både den fysiska och den psykiska. Vi bryr oss och vi vet att alkohol kan vara en njutning men att alkohol också kan skada, både direkt och _____. Därför finns vi till för alla i Sverige. Både den som handlar hos oss men också deras _____, familj, vänner och _____ runt omkring.

Niklas har svårt att sova

Niklas har börjat på ett nytt jobb. Han har blivit chef för en nyöppnad butik i Malmö. Det nya jobbet gör Niklas glad och han har stora planer för butiken. Men på sista tiden har han haft svårt att sova. Många nätter ligger han och vänder sig i sängen utan att somna.



Jobbet innebär mycket ansvar och långa arbetsdagar. Niklas sätter ofta på datorn på kvällen och fortsätter att jobba. När han ligger i sängen tänker han på hur han ska hinna göra allt. Niklas har dåligt samvete för att han inte hinner träffa sin familj lika mycket som förut. Han skulle också vilja ha tid att träna. Förut spelade Niklas fotboll med vänner och han gick och simmade två gånger i veckan. Nu är han för trött när han kommer hem, och ändå kan han inte sova.

Den senaste veckan har Niklas druckit vin innan han gått och lagt sig. Vinet gör att han somnar fortare tycker han, men sedan vaknar han på natten. Han är törstig, han känner sig orolig och hans hjärta slår snabbt.

Niklas blir bara tröttare och tröttare så han bokar en tid hos sin läkare. Han berättar för läkaren om sina sömnproblem. Läkaren ger honom sju tips för bättre sömn:

1. Ta det lugnt innan du ska sova. Stäng av dator och mobil. Läs hellre en bok.
2. Ha svalt och tyst i sovrummet.
3. Lägg dig på regelbundna tider.
4. Var ute en stund på dagen. Dagsljus är bra för sömnen.
5. Motionera och ät bra kost.
6. Använd inte alkohol, nikotin och koffein.
7. Gå upp en stund om du inte kan somna. Helst utan att tända lampan.

Niklas gör som läkaren säger och märker efter några dagar att det fungerar. Han märker också att det är lättare att koncentrera sig på jobbet. Han får även mer tid över att göra andra saker på fritiden.

ORDLISTA

Vända sig Ändra på kroppen, t ex från att ligga på rygg till mage.

Samvete Känsla för vad som är rätt och fel.

Svalt Lite kallt.

Kost Mat.

Nikotin Ämne som finns i tobak.

Koffein Finns i te och kaffe. Gör att man känner sig piggare.



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 alkohol och kaffe eller att röka innan man ska sova?

Alkohol och träning

Det är inte farligt att träna dagen efter att man har druckit alkohol. Men att dricka mycket öl, vin och sprit är inte bra för någon och det blir svårare för kroppen att bygga muskler. Så om man vill bli stark ska man dricka lite alkohol eller ingen alkohol alls.

Många tror att det är konditionen och uthålligheten som påverkas mest av alkohol, men det är fel. Konditionen påverkas ganska lite. Forskning visar att idrotter där du ska göra många saker samtidigt påverkas mest. Det är idrotter som kräver både koordination och precision, exempelvis fotboll och basket. Risken att skada sig är alltså större för en person som spelar fotboll och är bakfull än om personen joggar och är bakfull. För de flesta är det inte farligt att träna dagen efter att man har druckit alkohol, men om man känner sig trött kanske man väljer att inte träna. Det är bättre att välja att inte bli bakfull!

ORDLISTA

Uthållig Göra något länge utan att bli trött.

Koordination Röra på flera delar av kroppen samtidigt.

Precision Göra något noga och exakt.

Bakfull När man mår dåligt dagen efter att man druckit alkohol.

Förmåga Det man kan eller är duktig på.



SKRIV

Välj ett påstående och skriv en text om varför du tycker så.

1. Att idrotta är viktigt för att du ska må bra.
2. Det är onödigt att idrotta.
3. Du ska inte dricka alkohol om du styrketränar.



FILM: HUR PÅVERKAS STYRKETRÄNING AV ALKOHOL?

Gå in på omsystembolaget.se/sfi-film och titta på filmen. Kryssa sedan för rätt svar:

- a) Förmågan att bygga muskler försämras av alkohol.
- b) Förmågan att bygga muskler förbättras av alkohol.
- c) Alkohol gör att du inte kan bygga muskler.

- a) Testosteron är dåligt för våra muskler.
- b) När vi dricker alkohol sänks våra hormonnivåer.
- c) Hormoner har ingen påverkan på vår förmåga att bygga muskler.

- a) Om man styrketränar ska man för bästa träningsresultat undvika att dricka alkohol.
- b) Om man styrketränar påverkas man inte av alkohol.
- c) Det är farligt att styrketränar dagen efter att man druckit alkohol.



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

Alkohol och graviditet

När en kvinna blir med barn ska hon inte dricka någon alkohol under hela graviditeten. Om en blivande mamma dricker öl, vin eller sprit får barnet i sig alkoholen via henne. Promillehalten hos fostret blir samma som hos kvinnan, men fostret kan inte bryta ned alkoholen på samma sätt. Barnet kan därför få stora skador.

Det är ganska vanligt att kvinnor dricker alkohol innan de upptäcker att de är gravida. Det betyder inte att barnet kommer att få skador, men det bästa är att sluta dricka alkohol när du tror att du är gravid eller helst när du planerar att bli det. Det är det bästa både för att ditt barn ska må bra i magen och senare i livet.

VAD KAN HÄNDA OM EN KVINNA DRICKER NÄR HON ÄR GRAVID?

Alkohol ökar risken för missfall. Alkoholen riskerar också att skada barnets utveckling och beteende. Det kan vara barnets längd och vikt, syn, ansiktets utseende och koncentration.

ALKOHOL OCH AMNING

Att dricka lite alkohol vid amning påverkar inte barnet på samma sätt som det påverkar ett foster, men även när en kvinna ammar ska hon undvika att dricka för mycket alkohol. Enligt Livsmedelsverket kan en kvinna dricka 1-2 glas vin eller motsvarande 1-2 gånger i veckan. Men det finns inget med alkohol som är positivt för amningen. Även andra vuxna som har hand om barn bör dricka måttligt eller inte alls. Alkohol försämrar deras förmåga att ta hand om barnet på ett ansvarsfullt sätt.



SKRIV OCH DISKUTERA

Skriv ditt svar och jämför sedan svaren i par.

1. Varför ska en kvinna som är gravid inte dricka alkohol?
2. Varför ska en person som har hand om barn bara dricka lite alkohol eller ingen alkohol?

ORDLISTA

Promillehalt Mängd alkohol i blodet.

Bryta ned Förstöra.

Missfall Foster som dör i kvinnans mage.

Beteende Sätt att vara eller göra något.

Utseende Hur någon eller något ser ut.

Undvika Inte göra. Inte komma i kontakt med.

Måttligt Liten mängd.

Enstaka Några få.

→ EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på omsystembolaget.se/sfi