

Små hälsoeffekter av måttligt drickande enligt ny rapport

»Sjukvården bör ges större ansvar i det förebyggande arbetet«

Det måttliga drickandets nytta och risker analyseras i en ny rapport som presenteras i nästa vecka. Huvudbudskapet är att måttligt drickande har små hälsoeffekter och att dessa uppträder först efter medelåldern, tydligare för män än för kvinnor. Även måttlig alkoholkonsumtion innebär dock vissa hälsorisker.

II Rapportens initiativtagare alkohol-läkaren Sven Andréasson anger två skäl till varför rapporten arbetats fram:

– En återkommande fråga på utbildningsdagar för primärvårdspersonal är: Riskerar vi inte att våra patienter går miste om en positiv effekt av alkohol om vi är alltför restriktiva i vår rådgivning? Det behöver alltså skapas större klarhet inom området.

En kunskapsöversikt

Det andra skälet är den vetenskapliga nyfikenheten: Hur är studierna om alkoholens positiva effekter upplagda? Där handlar det om de skyddande effekternas epidemiologiska bas och genom vilka biomedicinska mekanismer som de skyddande effekterna medieras.

Rapporten »Alkohol och hälsa. En kunskapsöversikt om alkoholens positiva och negativa effekter på vår hälsa« ges ut av Statens Folkhälsoinstitut i samråd med Socialstyrelsen och Svenska Läkaresällskapet, är skriven av tio alkoholforskare och avslutas med en sammanvägning under rubriken »Vilka råd ska vi ge?«. Målgruppen är främst läkare och annan vårdpersonal.

Olika effekt beroende på kön och ålder

Ett huvudbudskap är att alkohol har olika effekter för unga och gamla, för män och kvinnor.

– Mest »nytta« av alkoholen har i så fall kanske lite överraskande våra gamla patienter. Fram till 40-årsåldern är nettoeffekten generellt sett negativ. Sedan ser man en svagt ökande positiv nettoeffekt. Men mängderna är nästan homeopatiska – matskedsmängder för personer i 40–50-årsåldern. Först i högre åldrar kan man se en skyddande effekt, men även då i relativt små kvantiteter, som mest ett knappt standardglas (å 15 cl) vin om dagen för män i 70-årsåldern och mindre

än ett halvt glas om dagen för kvinnor i samma ålder.

Dryckesmönstret har betydelse

Dryckesmönstret är en annan viktig faktor. Vi har ett ohälsosamt konsumtionsmönster i Norden jämfört med det kontinentala eller sydeuropeiska. De studier som visar positiva effekter av alkohol gäller i huvudsak måltidsrelaterat drickande, men i Sverige är det bara någon procent av befolkningen som dricker något glas vin till maten varje dag.

– Majoriteten koncentrerar sitt drickande till enstaka dagar, och då ser man också negativa effekter på hjärta-kärl. Detta tror vi är något som allmänheten inte riktigt har uppfattat ännu.

Sjukvårdens roll

När de traditionella alkoholpolitiska kontrollinstrumenten försvagas måste man söka alternativ. Och där är sjukvården en intressant, men hittills kraftigt underutnyttjad aktör, menar Sven Andréasson. Som exempel nämner han den nationella handlingsplanen på alkoholområdet för perioden 2001–2005, som antogs av riksdagen år 2000.

– Där ligger fokus på kommunernas åtgärder, medan man i stort sett helt glömt bort landstingen. Det, menar vi, stämmer inte med det vetenskapliga underlaget – det finns få saker som har bättre evidens än tidig upptäckt och rådgivning i primärvården eller i sjukvården generellt. Att med patienten samtala om hans eller hennes alkoholvanor kan kännas »obekvämt«, men det är svårigheter som erfarenhetsmässigt kan minskas genom utbildning i samtalsmetodik.

Men det räcker inte.

– Det krävs också att sjukvårdshuvudmännen har en policy. Alltså två saker: Utbildning och policy. Annars blir det bara fyrverkeriprojekt, man håller på ett tag, alla är entusiastiska och sedan dör det ut.

Metodsvårigheter

Trots att det mesta talar för att det ligger något i studierna som rapporterar positiv effekt av alkohol på hjärta-kärl och diabetes är det besvärande att flera av studierna egentligen är rätt torftiga ur alkoholforskningssynpunkt. Man klumpar t ex ihop helnykterister med personer

som dricker väldigt lite, trots att det rör sig om två vitt skilda kategorier, säger Sven Andréasson.

– Merparten av mina kolleger har ju heller inte tagit hälsoeffekterna till intäkt för att rekommendera alkohol till sina patienter; jag tycker att man har hanterat frågan korrekt.



Sven Andréasson.

FOTO: JAN HÅKANSSON

Mediernas rapportering

När det gäller massmediernas alkoholrapportering är det väl ungefär som med datorer – vad som kommer in, kommer ut – och om inte medicinare och forskare levererar korrekt material kommer andra aktörer att stå för informationen, menar han.

– Det är väl inte alltför långsökt eller konspiratoriskt att tro att marknaden hittills svarat för rätt mycket av underlaget. En metod är att ifrågasätta alkoholpolitisk forskning som går emot industrins intressen.

– Vi tror också att det finns en betydande »publication bias«, att artiklar som ifrågasätter positiva effekter av måttligt drickande har svårt att bli publicerade, medan motsatsen gäller för artiklar som finner positiva effekter på de mest obskyra områdena.

Avslutningsvis tycker Sven Andréasson att regeringen borde »tuffa till sig« i fråga om EU och införselkvoterna. Dels i förhandlingar inom EU, dels genom att ställa starkare krav på tull och polis att ingripa mot den omfattande vidareförsäljning som nu pågår av privat införd alkohol.

Jan Lind

jan.lind@lakartidningen.se

Förhandspublicering

På Läkartidningens webbplats (www.lakartidningen.se) förhandspubliceras en kommande artikel av Sven Andréasson och Peter Allebeck som sammanfattar rapporten »Alkohol och hälsa«.