

Alkoholkonsumtion en riskfaktor för högt blodtryck

Högt blodtryck är den vanligaste påverkbara riskfaktorn för förtida död och för sjukdom i hjärt-kärlsjukdomar.

Hjärt-kärlsjukdom är en samlingsterm för sjukdomar som påverkar hjärtat och blodkärlen. Sjukdomsgruppen är den största orsaken till död och sjukdomar och står för ungefär en tredjedel av alla dödsfall i världen. Det är också den största orsaken till dödsfall i Sverige. Hjärt-kärlsjukdomar orsakar 214 dödsfall per 100 000 personer för kvinnor i Sverige och 328 dödsfall för män. Det motsvarar ungefär 30 procent av alla dödsfall.

Alkoholkonsumtion en riskfaktor för högt blodtryck. Sambandet stöds av studier av samtliga typer av metoder och är tydligast för konsumtion på mer än 24 gram alkohol per dag (två svenska standard-glas). Men resultat från kohortstudier och studier med mendelsk randomisering tyder på att risken kan öka även vid mycket låg konsumtion. Underlaget som visar att alkohol är en orsak

Tron på att ”alkohol är bra för hjärtat” är vedertagen i många samhällen. Men översikten av den senaste forskningen i den här rapporten ger stöd för ett annat perspektiv. Tidigare har den påstådda skyddande effekten av alkohol i låga doser på hjärtsjukdomar som stroke och hjärtinfarkt fått stor uppmärksamhet i vetenskapliga och hälso- och sjukvårdskretsar. Den skyddande

Det finns ingen säker nivå på sikt av alkoholkonsumtion när det gäller risk för högt blodtryck och inte heller någon skyddande effekt. Risken stiger med ökad konsumtion även från en låg eller måttlig nivå.

till högt blodtryck är väl utvecklat för män. För kvinnor finns det mindre data men studier med högre kvalitet visar på ett samband i samma riktning som för män.

Forskargruppen visar i sin omfattande litteraturgenomgång att studier tyder på att berusningsdrickande i ungdomen, bland unga vuxna och personer i medelåldern ökar risken för högt blodtryck, både i utgångsläget och flera år senare. Och positivt framkommer att för personer som dricker mer än 24 gram alkohol per dag medför en minskning av alkoholkonsumtionen att blodtrycket sjunker.

Alkoholens roll mindre känd

Rökning, för lite fysisk aktivitet och ohälsosam kost är välkända som riskfaktorer för högt blodtryck bland personal inom hälso- och sjukvården liksom bland allmänheten. Alkoholens roll verkar vara betydligt mindre känd, trots decennier av forskning med starka bevis för kopplingen mellan hög alkoholkonsumtion och högt blodtryck.

effekten är inte underbyggd, vilket bör återspeglas i riktlinjer för alkoholkonsumtion både för allmänheten och för läkare som behandlar högt blodtryck.

Läkares kännedom om vilka förändringar i livsstil som förbättrar hälsan är störst för fysisk aktivitet och att gå ner i vikt. Den är lägst för rökning och alkoholkonsumtion.

Till följd av senaste forskningsrapporterna har flera länder sänkt sina rekommenderade högstanivåerna av alkoholintag för att minska riskerna för sjukdomsutveckling. Enligt WHO kan alkohol förorsaka upp mot 200 sjukdomstillstånd.

Länder som sänkt gränserna till följd av de senaste rapporterna är USA, Storbritannien, Australien, Nederländerna, Danmark och Kanada. Sverige (Socialstyrelsen) har inte ändrat riktlinjerna utan har kvar de högre.

Rapporten om alkohol och högt blodtryck är den nionde rapporten skriven av en grupp av internationella medicinska forskare och folkhälsosforskare från Kanada, Australien, USA och Sverige. Gruppen träffas varje år för att, utan ersättning, skriva en rapport i ett utvalt ämne som rör alkohol. Från Sverige deltar Sven Andréasson och Frida Dangardt.

Rekommendation från gruppen

■ För alla som dricker alkohol är det positivt för hälsan att minska konsumtionen i enlighet med nationella riktlinjer. För ett antal länder innebär det att minska sin konsumtion till som mest 100 gram alkohol i veckan och inte dricka mer än ett svenskt standardglas (12 gram) majoriteten av dagarna och inte mer än två standardglas vid ett och samma tillfälle.

■ För alla som dricker alkohol är det viktigt att undvika att dricka 4 eller fler glas vid ett och samma tillfälle, både för kvinnor och män, för att minimera alkoholens inverkan på hälsan, inklusive blodtrycket.

■ För de som dricker alkohol och har högt blodtryck, särskilt om blodtrycket inte är under kontroll med hjälp av andra levnads-vanor eller medicin, bör ytterligare minskning av alkoholkonsumtionen övervägas, inklusive försök att avstå helt, för att se om det hjälper

Ett svenskt standardglas innehåller 12 gram ren alkohol. Översatt till cl är ett standardglas (ungefär)

- 12 cl bordsvin
- 33 cl starköl
- 50 cl folköl
- 4 cl starksprit

En flaska bordsvin (75 cl) motsvarar 6 glas, en 3-liters lådvin motsvarar 24 glas.