



Faktablad – Nya riktlinjer 2023

Det har varit mycket diskussion kring Socialstyrelsens nya råd kring alkohol, därför ville IQ försöka se hur svensken egentligen dricker i förhållande till dessa riktlinjer. Enligt CANs metodbeskrivning för Monitormätningarna är den faktiska alkoholkonsumtionen uppskattningsvis dubbelt så hög som den självrapporterade konsumtionen. Därför har även IQ använt det antagandet för att räkna fram faktisk konsumtion utifrån självskattad konsumtion (som är den enda rapporterade konsumtionen som finns för olika åldersgrupper).

När vi har fått fram denna faktiska konsumtion per åldersgrupp har vi jämfört hur den förhåller sig till Socialstyrelsens nya råd om maximalt tio standardglas per vecka. Dessa tio standardglas skulle innebära en årskonsumtion på 7,9 liter rena alkohol.

Ålder	Samtliga			Män			Kvinnor		
	Självskattad konsumtion 2020/2021 (liter ren alkohol)*	Beräknad faktisk konsumtion (liter ren alkohol)**	Andel av maximal årskonsumtion (10 glas/vecka)***	Självskattad konsumtion 2020/2021 (liter ren alkohol)	Beräknad faktisk konsumtion (liter ren alkohol)	Andel av maximal årskonsumtion (10 glas/vecka)	Självskattad konsumtion 2020/2021 (liter ren alkohol)	Beräknad faktisk konsumtion (liter ren alkohol)	Andel av maximal årskonsumtion (10 glas/vecka)
17-18	3,0	6,1	77%	3,8	7,5	95%	2,4	4,7	60%
19-20	5,0	10,0	126%	5,9	11,9	150%	3,9	7,8	99%
21-22	5,0	9,9	126%	5,6	11,1	141%	4,2	8,4	107%
23-24	5,3	10,6	134%	6,7	13,4	170%	3,7	7,4	93%
25-26	4,6	9,1	116%	5,7	11,3	143%	3,4	6,9	87%
27-28	4,4	8,8	111%	5,6	11,3	143%	3,2	6,4	81%
29-30	4,0	8,1	102%	5,2	10,3	131%	2,8	5,6	71%
31-32	4,0	8,1	102%	5,2	10,3	131%	2,8	5,5	70%
33-34	3,9	7,7	98%	5,0	10,1	128%	2,6	5,1	65%
35-36	3,9	7,7	98%	5,4	10,8	136%	2,2	4,4	56%
37-38	4,0	8,0	102%	5,2	10,4	132%	2,5	5,1	64%
39-40	3,7	7,4	94%	4,9	9,9	125%	2,4	4,9	62%
41-42	4,3	8,5	108%	5,9	11,8	149%	2,7	5,5	69%
43-44	3,9	7,7	98%	4,6	9,2	117%	3,1	6,2	78%
45-46	4,2	8,4	106%	5,7	11,4	144%	2,7	5,5	69%

IQ arbetar för ett smartare förhållningssätt till alkohol. Genom att skapa medvetenhet, eftertanke och engagemang kring det egna och andras drickande, bidrar vi till att minska alkoholens skador i samhället. IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget. Läs mer på iq.se.

47-48	4,1	8,3	105%	5,3	10,6	134%	3,1	6,3	79%
49-50	4,4	8,8	112%	6,0	12,0	152%	2,7	5,4	68%
51-52	4,8	9,6	121%	6,1	12,3	155%	3,3	6,5	83%
53-54	4,5	9,1	115%	6,2	12,4	158%	2,9	5,8	74%
55-56	4,5	9,0	115%	6,1	12,2	154%	2,9	5,9	74%
57-58	5,1	10,2	129%	6,9	13,8	174%	3,4	6,7	85%
59-60	4,4	8,9	112%	5,5	11,0	139%	3,4	6,8	86%
61-62	4,6	9,1	115%	5,5	11,1	140%	3,5	7,1	89%
63-64	4,7	9,3	118%	6,1	12,1	154%	3,2	6,3	80%
65-66	4,6	9,1	116%	6,1	12,2	155%	3,3	6,5	83%
67-68	4,4	8,9	112%	5,8	11,7	148%	3,1	6,3	80%
69-70	4,2	8,3	105%	5,7	11,3	143%	2,8	5,6	70%
71-72	4,2	8,4	106%	5,7	11,4	144%	3,0	6,0	76%
73-74	4,3	8,6	109%	6,0	12,0	152%	2,7	5,4	68%
75-76	3,8	7,5	95%	5,2	10,4	132%	2,4	4,8	60%
77-78	3,4	6,9	87%	4,7	9,3	118%	2,2	4,3	55%
79-80	3,3	6,7	84%	4,4	8,7	111%	2,2	4,3	55%
81-82	2,7	5,4	69%	3,8	7,6	96%	1,8	3,6	45%
83-84	3,2	6,4	81%	4,7	9,4	119%	1,7	3,3	42%

* CANs Monitormätningar, <https://www.can.se/app/uploads/2022/11/can-rapport-213-sjalvrapporterade-alkoholvanor-i-sverige-2004-2021.pdf>

** Enligt CANs metodbeskrivning är den faktiska alkoholkonsumtionen dubbelt så hög som den självrapporterade.

*** Läs mer under Antaganden nedan för beräkning

Antaganden

7,9 liter alkohol per år innebär riskabelt bruk

Enligt Socialstyrelsens råd innebär en konsumtion om 10 standardglas alkohol per vecka ett riskabelt alkoholbruk. 10 glas per vecka årets alla 52 veckor innebär 7,9 liter ren alkohol. Det har vi kommit fram till på följande vis:

- Ett standardglas alkohol innehåller 12 gram ren alkohol.
- 10 standardglas innehåller 120 gram ren alkohol.
- 52 veckor per år ger $120 \times 52 = 6240$ gram ren alkohol.
- En liter ren alkohol väger 789 gram.
- För att omvandla dessa 6240 gram alkohol till liter dividerar vi den med 789 ($6240/789 = 7,9$ liter ren alkohol).

Därför utgår vi vidare från att en årskonsumtion på 7,9 liter innebär alkoholkonsumtion med en ökad risk för skador.

Beräknad faktisk konsumtion är dubbla den självskattade

Enligt CANs metodbeskrivning för Monitormätningarna anger de att den faktiska alkoholkonsumtionen uppskattningsvis är dubbelt så hög som den självrapporterade. Därför har även IQ använt det antagandet för att räkna fram faktisk konsumtion utifrån självskattad konsumtion.

Avgränsningar

IQs beräkning baserar sig på årlig totalkonsumtion och tar inte hänsyn till intensivkonsumtion (4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle, minst en gång per månad), som även det kan utgöra en risk, trots att man inte kommer upp i en årlig totalkonsumtion på 7,9 liter.