Alkohol

Den som dricker alkohol ökar sin risk att drabbas av flera olika cancersjukdomar. För den som dessutom röker ökar risken ytterligare.

(http://www.cancerfonden.se/livsstil/alkohol)

Alkohol är en sedativ drog som verkar hämmande på det centrala nervsystemet och som kan ge både lugnande och uppiggande effekter.

Utöver risken för beroende – med allt vad det innebär för den fysiska och psykiska hälsan – påverkar alkoholen de kroppsliga systemen på både kort och lång sikt. Alkoholkonsumtion är skadligt för kroppen på flera sätt. Ett sätt är alkoholens toxikologiska effekt, det vill säga hur giftiga ämnen i alkoholen påverkar kroppen.

**Så påverkar alkohol kroppen**

När alkohol bryts ner i kroppen bildas stora mängder av en restprodukt som heter acetaldehyd. Ett giftigt ämne som kan skada våra celler och gener och därmed ökar risken för cancer. Alkohol i större mängder gynnar även produktionen av så kallade fria radikaler som även de kan skada cellernas gener Dessutom påverkar alkohol kroppens hormonsystem och konsumtion ökar risken för bröstcancer.

Kopplingen mellan alkohol och cancer är som starkast när det gäller cancer i [munhåla, svalg, struphuvud](https://www.cancerfonden.se/sv/cancer/Cancersjukdomar/Munhale--svalg--och-strupcancer/), [matstrupe](https://www.cancerfonden.se/sv/cancer/Cancersjukdomar/Matstrupscancer/), [bröst](https://www.cancerfonden.se/sv/cancer/Cancersjukdomar/Brostcancer/), [tjock- och ändtarm](https://www.cancerfonden.se/sv/cancer/Cancersjukdomar/Tjock--och-andtarmscancer/) och [lever](https://www.cancerfonden.se/sv/cancer/Cancersjukdomar/Lever--och-gallvagscancer/).

När det gäller alkoholens effekt på levern vet man att hög konsumtion ökar risken för leverinflammation och skrumplever, som båda är riskfaktorer för cancer i levern.

Om man lägger till rökning som en riskfaktor visar forskningen att merparten av västvärldens cancersjukdomar i den övre delen av matspjälkningskanalen är kopplade till kombinationen alkoholkonsumtion och rökning. Alkohol anses i dessa fall vara lika farlig som rökning.

Alkoholens energitäthet, det vill säga mängden kalorier (7 kcal i 100 gram), gör att den som konsumerar alkohol i stora mängder riskerar att lägga på sig extrakilon. Övervikt har ett starkt och väldokumenterat samband med cancersjukdom i bland annat bröst, [livmoder](https://www.cancerfonden.se/sv/cancer/Cancersjukdomar/Livmoderkroppscancer/), matstrupe och [njure](https://www.cancerfonden.se/sv/cancer/Cancersjukdomar/Njurcancer/).

**Om du dricker – var måttlig**

För att minska risken för cancer är det bäst att inte dricka någon alkohol alls. Om du vill dricka alkohol bör du vara måttlig.

En viktig aspekt när man talar om alkoholbruk är skillnaderna mellan män och kvinnor. Kvinnor riskerar mer med ett högt alkoholintag än män, vilket kan förklaras av fysiologiska och hormonella skillnader mellan könen. Kvinnor väger i genomsnitt mindre än män och har mindre muskelmassa men mer fett. Kvinnor har också andra hormonsystem än män vilket bland annat påverkar nedbrytningen av alkohol.

Kvinnor bör inte dricka mer än ett standardglas alkohol om dagen.
Män bör inte dricka mer än två standardglas om dagen.
Ett standardglas motsvarar 50 cl folköl, 33 cl mellanöl, 12 cl vin eller 4 cl starksprit.
Läs mer om [kopplingen mellan alkohol och cancer](https://www.cancerfonden.se/om-cancer/alkohol-bakom-manga-cancerfall).