
Mye alkohol gir kortere levetid

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

ØYVIND STOPLE SIVERTSEN

Tidsskriftet

Alkoholkonsum over ca. 100 g per uke er skadelig. Å drikke mindre enn dette påvirker ikke levealderen. Det viser en ny studie.



Illustrasjonsfoto: Instants/iStock

Høyt alkoholbruk er skadelig, men hvor mye kan man drikke før det har effekt på forventet levealder?

I en studie som nylig er publisert i *The Lancet*, ble data fra snaut 600 000 personer fra 19 høyinntektsland fra 83 prospektive studier analysert [\(1\)](#). Alle personene var vurdert som friske ved oppstart av de respektive studiene.

Det var en klar sammenheng mellom inntak av alkohol og mortalitet, men bare over et visst alkoholkonsum. Ved et alkoholkonsum på 1–100 g per uke var det ingen forskjell i mortalitet sammenlignet med dem som ikke drakk alkohol. Ved alkoholkonsum på

100–200 g per uke var forventet levealder hos en 40-åring redusert med ca. seks måneder. Ved et alkoholkonsum på 200–300 g og 300–400 g per uke ble forventet levealder redusert med henholdsvis 1–2 år og 4–5 år. 100 g alkohol tilsvarer 8,3 alkoholenheter etter norsk standard. Ett glass vin utgjør 1,5 alkoholenheter.

For enkeltsykdommer ble det funnet lineære sammenhenger mellom alkoholinntak og sykdomsrisiko: Hasardratio for hjerneslag var 1,14 (95 % KI 1,10–1,17) per 100 g økt alkoholkonsum per uke, for hjertesvikt 1,9 (1,3–1,15), for dødelige aortaaneurismer 1,15 (1,3–1,28) og for koronarsykdom (ekskludert infarkt) 1,6 (1,0–1,11). Hasardratio for hjerteinfarkt var imidlertid lavere: 0,94 (0,91–0,97) per 100 g økt alkoholkonsum per uke.

– Denne store studien tilfører ytterligere robust evidens for at moderasjon i alkoholkonsum er viktig for god folkehelse og bedre overlevelse, sier Lars Erik Laugsand, som er lege ved Hjertemedisinsk avdeling, St. Olavs hospital, og som har forsket på effekten av alkohol på hjertet.

– Resultatene er generaliserbare også for norske forhold. Norske helsemyndigheter har ikke fastsatt grenseverdier for risikofyllt alkoholforbruk, men dette bør kanskje diskuteres, sier Laugsand.

LITTERATUR

1. Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet 2018; 391: 1513 - 23. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 26. juni 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0417

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. juli 2026.