

Alkohol til julefrokosten – farligt eller sundt?

Sundhedsstyrelsen har i mange år gjort en stor indsats for at få danske mænd til at drikke højst 21 genstande om ugen og højst 14 for kvinder. Det klare budskab er, at det sundeste for langt de fleste mennesker er at drikke så lidt alkohol som muligt til dagligt og højst fem genstande til fx en julefrokost. Men af og til har der fra andre kanter poppet budskaber op om, at en moderat indtagelse af alkohol, specielt i form af rødvin, er sundere end at være helt afholdende. Da det er et budskab, der dels går imod de gældende anbefalinger og dels er noget, rigtig mange danskere gerne vil høre, så har budskabet om den sunde vin altid fået stor opmærksomhed i medierne.

Per Brændgaard Mikkelsen



I uge 40 i år udgav Motions- og Ernæringsrådet deres nye rapport om alkohol og livsstilssygdomme. Den er udarbejdet af Danmarks absolut førende forskere inden for området. Rapporten giver et overblik over den videnskabelige litteratur om betydningen af et moderat alkoholforbrug, dvs. inden for genstandsgrænserne, i relation til livsstilssygdomme. Baseret på den

eksisterende viden når rapporten frem til nogle klare konklusioner: 1 genstand dagligt medfører den laveste samlede risiko for sygdom for midaldrende og ældre kvinder, og den laveste risiko for midaldrende og ældre mænd kommer ved et alkoholforbrug på 1-3 genstande pr. dag. Rapporten fremhæver, at alkoholforbruget bør være jævnt fordelt ud over alle ugens dage fremfor et stort forbrug på få dage. Da forskningen i alkohol og livsstilssygdomme er udført hos personer over 45-50 år, ved man ikke, hvordan et moderat, regelmæssigt alkoholforbrug fra tidligere i livet og hele livet igennem påvirker sygdomsrisikoen. Men fra 45-års-alderen er et moderat alkoholforbrug forbundet med markant lavere risiko for type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme sammenlignet med afholdsfolk. På minussiden er forøget risiko for kræft, hvor specielt risikoen for brystkræft stiger markant allerede fra 0 til 1 genstand pr. dag. Dette har man imidlertid taget højde for i konklusionen om 1 genstand dagligt for kvinder.



Alkohol og livsstilssygdomme



Motions- og
Ernæringsrådet



Rapporten peger endvidere på, at den lavere risiko for hjerte-kar-sygdom hos vindrikkere sammenlignet med øldrikkere, som er fundet i nogle studier, kan forklares ved, at vindrikkere i de pågældende undersøgelser har haft sundere spisevaner end dem, der har foretrukket øl. Sundhedsmæssigt er det derfor formentlig ligegyldigt, om man drikker vin eller øl. Det er det samlede alkoholforbrug og selve drikkemønsteret, der er afgørende for sundhedsvirkningerne – ikke typen af alkoholdrik.

Et komplekst sundhedsbudskab

Motions- og Ernæringsrådets rapport lægger op til en mere nuanceret vurdering af alkohols betydning for sygdomsforebyggelsen. Drikkemønsteret er generelt vigtigt, idet eventuelt gavnlige virkninger kun kommer ved et jævnt forbrug ud over ugen. Så man kan desværre ikke spare op til weekenden eller julefrokosten. Hyppig binge-drinking er tværtimod meget sundhedsskadeligt. Rådets rapport dokumenterer, at det for rigtig mange mennesker er sun-

dere at drikke alkohol med måde fremfor slet ikke at drikke alkohol. Det skabte en del debat i uge 40 mellem Motions- og Ernæringsrådet og Sundhedsstyrelsen, hvor Sundhedsstyrelsen holdt fast på, at man bør drikke så lidt som muligt.

Det har sikkert ført til en del forvirring rundt omkring i de små hjem. "Nu kan eksperterne igen ikke blive enige", har mange sikkert tænkt. Men sandheden er vel, at begge parter har ret. Motions- og Ernæringsrådet beskriver dokumentationen og antager tilsyneladende, at befolkningen godt kan finde ud af at forholde sig til et mere komplekst sundhedsbudskab. Sundhedsstyrelsen holder derimod fast i skræmmebil- ledet om alkohol og antager måske, at mere positive meldinger om alkohol kan føre til, at de mange danskere, der i forvejen drikker mere end genstandsgrænserne nu tror, de bare kan drikke videre. Og der er rigtig nok store grupper i den danske befolkning, der drikker alt for meget generelt, og som har udpræget binge-drinking-adfærd. De findes især blandt mænd, unge (16-24 årige), midaldrende (45-66 årige) og veluddannede.

Frem nydelseskulturen

Det er et forebyggelsesparadoks, at personer med længst uddannelse drikker mest, da den gruppe ellers normalt er dem, der opfanger og efterlever sundhedsbudskaber mest. En del af årsagen til deres for store alkoholindtagelse har måske været, at de for lang tid siden har fanget budskabet om, at et moderat forbrug af alkohol er sundt, men det har så blot ført til et for stort samlet forbrug. Alkoholgenstande har det med at komme snigende, så inden man får set sig om, er man over genstandsgrænserne. Måske fordi man har tilegnet sig det sydeuropæiske drikkemønster med at drikke vin hver dag og samtidig holdt fast i det skandinaviske drikkemønster med at drikke sig beruset i weekenden og ved festlige lejligheder.

Det er derfor vigtigt med klar og tydelig vejledning i, hvad et sundt alkoholforbrug er, og hvad det ikke er for dem, der ønsker at nyde alkohol og samtidig gøre det på en så sund måde som muligt. Det er i den forbindelse vigtigt at arbejde for at fremme nydelseskulturen frem for beruselseskulturen omkring alkohol. Det kan fremme det sunde drikkemønster og hjælpe til, at flere danskere kan gå fra et farligt til et sundt alkoholforbrug.

mail@perbraendgaard.dk

Kun kliniske diætister med autorisation må kalde sig "diætist"

"Klinisk diætist" har været en beskyttet titel siden 1996. Titlen må kun bruges af personer, der har autorisation som klinisk diætist. Personer uden autorisation må ikke anvende en betegnelse, der er forbeholdt autoriserede kliniske diætister. Personer uden autorisation må heller ikke betegne sig eller handle på en måde, der er egnet til at vække forestilling om, at den pågældende har en autorisation som klinisk diætist. En overtrædelse straffes med bøde efter Lov om autorisation af sundhedspersoner og om sundhedsfaglig virksomhed § 78.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet har i en udtalelse af 29. oktober 2007 til FaKD slået fast, at man ikke uden autorisation som klinisk diætist må kalde sig "klinisk diætist" eller noget andet, f.eks. "diætist", der kan vække forestilling om, at man har autorisation. Samme synspunkt er tidligere meldt ud fra Sundhedsstyrelsen. Ministeriet lægger bl.a. vægt på, at formålet med autorisationsloven fra 1996 var at øge brugernes sikkerhed og service inden for ernæringsvejlednings- og diætområdet. Af bemærkningerne til autorisationsloven fremgår, at der ligger en forbrugermæssig tryghed i, at man gennem en autorisationsordning let kan identificere kliniske diætister. Der blev lagt vægt på, at det var – og er – vigtigt, at brugerne gennem en beskyttet titel "klinisk diætist", får mulighed for let at kunne identificere personer med den fornødne uddannelse, da kostvejledning er afgørende for patientgruppernes helbred og helbredelse.

Lovgivningen er ikke til hinder for, at personer uden autorisation tilbyder kostvejledning. Kostvejledning er ikke forbeholdt personer med en bestemt uddannelse. Kostvejledning kan derfor fuldt lovligt finde sted i regi af helsecentre, sportsforeninger, fitnesscentre og andet. Men hvis ikke kostvejledningen foretages af en autoriseret klinisk diætist, må den ikke tilbydes under varebetegnelsen "diætist". Det synes også at være ganske klart, at autoriserede kliniske diætisters eneret til betegnelsen "diætist" også omfatter andre afledede betegnelser som f.eks. "helsediætist", "sportsdiætist" og lignende.

Skulle nogen falde over titelmisbrug, så send en mail til bestyrelsen på gr@diaetist.dk eller send udklip med relevante informationer til sekretariatet, og materialet vil blive samlet sammen til videre brug.