

Alkohol: Finnes det en trygg mengde?

Kategori: Kosthold

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-16

Lesetid: 5 min

«Et glass vin om dagen er sunt» var en av tidenes mest siterte helsepåstander. Den har ikke tålt bedre metoder.



AI-generert illustrasjonsbilde

Svaret først: Nei, det finnes ingen mengde som er bevist trygg, men risikoen ved lite drikking er liten. Den tidligere påståtte helsegevinsten forsvinner stort sett når forskerne rydder opp i feilkildene, mens kreft risikoen øker fra første glass.

Kort fortalt

- **Det sunne glasset var trolig en målefeil.** I sammenligningsgruppa av «avholdsfolk» satt mange som hadde sluttet fordi de var syke.
- **Kreft:** Opptil én drink om dagen er knyttet til økt risiko for kreft i spiserør, munn, svelg og bryst.
- **Alder betyr noe:** For unge under 40 gir alkohol bare risiko. For eldre er det fortsatt uenighet.
- **Kostrådet i Norge (2024):** drikk minst mulig alkohol for helsens skyld.
- **Gjør dette:** Ha flere hvite dager i uka, drikk mindre per gang og la være å begynne for helsens skyld.

Vil du vite mer? Les videre for fordypning.

Hvorfor glasset så sunt ut

I mange år viste studier en J-kurve: De som drakk litt, levde lenger enn de som ikke drakk. Problemet var hvem som havnet i gruppa «drikk ikke». Den inneholdt både livslange avholdsfolk og folk som hadde sluttet på grunn av sykdom, de såkalte «sick quitters». Da så de som drakk litt, friskere ut enn de var.

En metaanalyse fra 2023 samlet 107 studier med 4,8 millioner deltakere. Uten justering så lett drikking (1–24 gram om dagen, opptil omtrent to norske enheter) ut til å gi 15 prosent lavere dødelighet. Da forskerne justerte for feilkildene og sammenlignet med folk som aldri hadde drukket, var forskjellen ikke lenger sikker. I de ujusterte tallene hadde tidligere drikkere 22 prosent høyere dødelighet – et tegn på at mange av dem hadde sluttet fordi de var syke.

«daily low or moderate alcohol intake was not significantly associated with all-cause mortality risk» – Zhao m.fl., JAMA Netw Open 2023

Det «sunne glasset» krymper når forskerne rydder i dataene

Risiko for å dø mot avholdsfolk (=1,00). De to øverste: 1–24 g alkohol om dagen

Ujustert

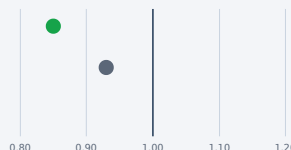
0,85: ser ut som 15 % lavere

Justert for feilkilder

0,93: Ikke sikker forskjell

Tidligere drikkere (ujustert)

1,22: «sick quitters»



Zhao m.fl., JAMA Network Open 2023: 107 studier, 4,8 millioner deltakere.

Infografikk: Folkeguiden

Genetiske studier peker samme vei. En studie med data fra britiske UK Biobank fra 2022 fant at de som drakk lite, også levde sunnere på andre måter. Den genetiske analysen fant ingen beskyttelse for hjertet, bare en risiko som var liten ved lite drikking og steg bratt ved mye.

Kreft fra første glass

For kreft finnes det ingen J-kurve. En stor metaanalyse fra 2015 sammenlignet folk som drakk opptil én drink om dagen, med folk som ikke drakk eller drakk svært sjelden. Risikoen var 26 prosent høyere for én type spiserørskreft, 13 prosent for munn og svelg og 4 prosent for brystkreft. Brystkreft er så vanlig at selv 4 prosent betyr mange ekstra tilfeller.



Infografikk: Folkeguiden

Alder: nyansen de fleste overser

Global Burden of Disease-prosjektet regnet i 2022 ut hvor mye alkohol som gir lavest helserisiko i ulike aldre. For 15–39-åringer var svaret null eller nesten null. For unge er det særlig skader og ulykker som trekker risikoen opp. For folk over 40 fant de at en liten mengde kunne gi litt lavere samlet risiko, fra rundt en tiendedel til nesten to standardddrinker (10 gram) om dagen, avhengig av alder og region. Dette tallet hviler på de gamle hjertestudiene, og det er nettopp dem metaanalysen fra 2023 setter spørsmålstegn ved.

Hvor mye drikker vi i Norge?

I 2025 tilsvarte totalomsetningen 6,62 liter ren alkohol per innbygger over 15 år, inkludert taxfree og grensehandel. Det blir omtrent 14 gram om dagen, litt over én norsk enhet (12 gram), i snitt for alle over 15. Snittet skjuler at noen drikker mye, og mange lite.

Slik gjør du det i praksis

- Ikke begynn for helsens skyld.** Ingen trenger alkohol for å holde seg frisk.
- Velg flere hvite dager.** Det er lettere enn å telle glass hver kveld.
- Unngå fyll.** Mye på én gang gir høyest risiko for skader og ulykker.
- Tenk på alder.** Jo yngre du er, desto mindre er det å hente og desto mer å tape.
- Gravid, ammer, eller tar medisiner?** Da er rådet å la være, eller snakke med legen.

Kilder

- Zhao m.fl., JAMA Netw Open 2023: alkohol og dødelighet, metaanalyse
- Biddinger m.fl., JAMA Netw Open 2022: alkohol og hjerte, mendelsk randomisering
- Bagnardi m.fl., Br J Cancer 2015: alkohol og kreftrisiko
- GBD 2020 Alcohol Collaborators, Lancet 2022: risiko etter alder
- Helsedirektoratet: Alkoholomsetning (tall om alkohol)
- Helsedirektoratet: Nye nasjonale kostråd 2024
- NNR 2023: Alcohol – a scoping review