

Misbrugsekspert Henrik Rindom om alkohol og skader:

”Regningen kan du aldrig løbe fra”

Selvom det er meget individuelt, hvor mange år et menneskes krop og psyke kan tåle en daglig indtagelse af for meget alkohol, er misbrugseksperter Henrik Rindom ikke i tvivl om, at der med usvigelig sikkerhed kommer en regning til alle. Derfor efterlyser han politisk handling under overskriften: Op med prisen på alkohol – og ned med tilgængeligheden.

• Af Lars Aksel Jakobsen
laj@raskmagasinet.dk

”Nej, jeg er ikke så naiv at tro, at al misbrug en dag vil få en ende. Det er mere realistisk at arbejde på en reduktion. Men det vil til gengæld kræve, at politikerne gør det, som de for længst burde have gjort, nemlig at sætte prisen på alkohol op og gøre den meget mindre tilgængelig. Som politikerne eksempelvis gjorde i 1917, da brændevin blev beskattet med 1.300 procent. Aldrig før eller siden har vi haft så lavt et alkoholforbrug i Danmark. Men hvad sker der i stedet? Jo man sætter prisen ned og sikrer samtidig, at vi takket være den nye lukkelov, kan købe alkohol i alle døgnets 24 timer. I EU-sammenhæng har jeg og andre, som arbejder med de her ting, foreslået, at 1 liter øl skal koste det samme som 1 liter økologisk mælk. Bare for at anskueliggøre et i virkeligheden meget beskedent krav. Men nej.”

Det siger misbrugseksperter Henrik Rindom, men tilføjer samtidig ufortrødent: ”Vi skal have en fælles alkoholbeskatning i EU – og den skal op. Bare se til svenskerne og nordmændene, som har klart mindre alkoholrelaterede skader blandt befolkningen end os.”

Et bedre slutfacit

Samtidig er Henrik Rindom dog ikke blind for, at nogle af de mennesker, som bliver ramt af kraftige begrænsninger, kan finde på endog så grelle ting, som at drikke karburatorsprit.

”Men uanset hvad bliver slutfacit bedre for langt de fleste. Og ud over Sundhedsstyrelsens oplysningskampanjer om alkoholmisbrug, er der ingen tvivl om, at skatter og afgifter på alkohol og eksempelvis forbud mod alkoholreklamer kan og bør spille en rolle sammen med den alkoholpolitik, der efterhånden er indført på de fleste arbejdspladser.”

I efteråret 2010 ændrede Sundhedsstyrelsen den hidtil gældende anbefaling om højst to og tre genstande om dagen for henholdsvis kvinder og mænd til, at kvinder nu højst bør drikke en genstand om dagen og mænd højst to genstande. Samtidig slog man fast, at det er ekstra skadeligt at drikke meget på en gang, og Sundhedsstyrelsen fraråder derfor nu, at man drikker mere end 5 genstande på en dag. En genstand svarer til en øl, et glas vin eller fire centiliter spiritus.

Henrik Rindom siger:

”Jeg så helst, at anbefalingen lød på 1 genstand til kvinder om ugen og 2 til mænd. Men med den alkoholmængde vi ved, der rent faktisk drikkes i Danmark, kan det jo ikke lade sig gøre – i alt fald ikke med den nuværende lovgivning. Men jeg må altså gøre opmærksom på, at der er tale om et skadeligt forbrug, så snart man drikker mere end henholdsvis 2 og 3 genstande om dagen.”

Organisk opløsningsmiddel

Hvorfor er alkohol så skadelig?

”Alkohol trænger ind i alle kroppens celler, fordi alkohol er det eneste organiske opløsningsmiddel, som både blandes i vand og fedt. Alkohol passerer frit gennem cellemembraner og blander sig med alt vand i kroppen. På den måde bliver en enkelt promille spiritus en del af kroppens samlede væskemængde. Samtidig bliver de celler, der udsættes mest for alkohol, også mest belastet. Det sker først i munden og i svælget, hvorefter turen går til mavesækken. Her opholder den sig længst, hvorfor det især er her, der sker skader. Fra mavesækken går væsken, som altså er blandet med alkohol, derefter via tarmen til leveren, som er den næste modtagestation. Og leveren får bogstaveligt talt et ordentligt gok, hvorefter væsken løber videre ud i blodet og dermed især berører de organer, som har den største blodgennemstrømning, nemlig hjernen, hjerte og nyrer. Derfor ser man de første skader på disse organer. Men alkoholmisbrug skader på sigt alle kroppens organer.”

Er det i hjernen eller på fysikken, at skaderne kommer først.

”Hjernen rammes først – både direkte og indirekte. Direkte påvirkes de mest intellektuelle celler i hjernen, fordi de er mest sårbare og derfor falder først ud, når man drikker. Eksempelvis får man svært ved at løse kompliceret matematik og at følge med i en detal-

jeret kriminalfilm. Andre bliver fanden-i-voldske og klart dårligere til at skelne smukt fra grimt. Alt i alt betyder for megen alkohol, at de overordnede og kontrollerende organer falder bort. Det igen giver frit løb for de mere basale behov som sex, men kan også betyde, at man på samme tid bliver alt fra aggressiv og vild til direkte deprimeret. Den grundstemning, som man befinder sig i, før man bliver beruset, bliver simpelthen forstærket af alkohol. Indirekte påvirkninger fra alkohol kan ses ved, at vi bliver mere klumsede og får problemer med afstandsbedømmelse, balance og koordinering. Det igen medfører en øget risiko for at komme til skade.”

Også dyrt for samfundet

Og fordi alkohol er lovligt og meget udbredt, er der også mange sociale problemer forbundet med brugen af alkohol. Hvert år koster det samfundet 10-15 milliarder kroner på grund af tabt arbejdsfortjeneste, ulykker, vold, kriminalitet, familieproblemer osv. Samtidig viser al forskning, at alkohol, hvis det indtages for ofte og i for store mængder og over for lang tid, udover de fysiske skader også giver en række psykiske og sociale skader. Mennesker, der drikker meget over lang tid, kan få psykiske problemer i form af konstant udmattelse, irritabilitet og anspændthed. Og socialt kan deres evne til at følge med i deres eget liv og omverden indskrænkes væsentligt over årene.

De fysiske skader ved alkoholmisbrug kommer først senere?

”Ja – og faktisk på ganske lang sigt. Alkohol kan som sagt give skader på alle kroppens organer, men de fysiske skader kan være meget forskellige. Nogle svære skader som fx betændelse i bugspytkirtlen, skader på leveren og demens, er dog typiske gengangere,” siger Henrik Rindom.

Spænder en dårlig fysik ben for hjernen og omvendt?

”Hvis hjernen begynder at falde ud, bliver fysikken dårligere. Vi er mere ugidelige, sover og får ikke spist. Vi får det simpelthen dårligere, fordi det er hjernens normale funktion, der holder fysikken i gang.”

Alkohol kontra hash

Når man først er blevet alkoholiker, hvor mange år kan krop og hjerne så klare skærene?

”Billettens ’udløbsdato’ er meget individuel – faktisk ser man folk slippe nogenlunde af sted med at drikke i helt op til 50 år. Men her er det så også meget vigtigt at præcisere, at det gælder for et absolut fåtal – akkurat ligesom hos rygere. Den holder ganske enkelt ikke i byretten, hvis man tror, at man kan snyde kroppen.”

Er alkohol mere skadeligt for hjerne og fysik end eksempelvis narkotika eller kan de to ting ikke sammenlignes?

”Overordnet er der en omkostning for alle ved brug af rusmidler, men samtidig også en enorm variation i omkostningerne. Faktisk har en engelsk professor i sin tid prøvet at finde svar på netop det spørgsmål. Det rusmiddel, der er mest belastende for mennesker er heroin, fordi der er en meget høj dødelighed hos brugeren. Heroin skaber hurtig afhængighed og dermed en voldsom fysisk og psykisk deroute. Men ellers er alkohol uden sammenligning det mest skadelige rusmiddel. Tag eksempelvis en sammenligning mellem den tilladte øl og den forbudte hash. Her viser det sig, at 1 øl er lig med 12 gram ren alkohol, så hvis man på en aften drikker eksempelvis 10 genstande, svarer det til 120 gram rent alkohol – eller 120.000 mg. Og for at ryge dig skæv, kræves der typisk 10 mg af det aktive THC. Uden at ville slå et slag for hash, må jeg dog konstatere, at der er en kolossal forskel i alkoholens disfavør, som samtidig forklarer de mange organskader ved alkoholisme.”

Selvmedicinering

Historisk set har man vel altid hos menneskeheden haft afhængighed og misbrug?

”Ja – og til alle tider og alle steder. Rusmidlerne har tidligere haft en religiøs betydning. Man brugte dem til at komme i kontakt med de åndelige magter. I dag bruger vi jo ikke den forklaring, men mange af os kan alligevel stadig vældig godt lide at bruge rusmidler. Personligt tror jeg, at det er for at slippe af med konformiteten og have lov til at være lidt primitive.”

Du startede jo Stofrådgivningen i 2001 og arbejder især blandt de unge. Har de unge af i dag lært noget?

”Mange af dem har, men desværre ser vi også nogle af dem køre en slags selvmedicinering for at få det bedre eller måske i virkeligheden mindre dårligt. Eksempelvis overfor det andet køn. Og så er der også nogen, der synes, at de sover bedre, hvis de har en rus på. Men det gør de bare ikke. Andre keder sig i hverdagen og nogle er slet og ret så stressede, at de har brug for noget hash til at slappe af med. Til dem må jeg bare sige: Hvis et rusmiddel bruges til at feste på, så har festen en afslutning.”

Håber du i virkeligheden på at gøre dig selv overflødig en dag?

”Helt ærligt: Jeg ville gerne, men det bliver desværre ikke i min levetid,” slutter Henrik Rindom.

