

Hvussu nógv veitst tú um alkohol?

Pástandur: Tað eru bara garvaðir alkoholikarar, sum doyggja orsakað av alkoholi.

Svar: 851 kvinnur og 2.161 menn í ymsum aldri doyggja árliga av alkoholi í Danmark.

Pástandur: Timburmenn eru einasta fylgjan av at drekka alkohol.

Svar: Alkohol økir um vandan fyri 60 sjúkum, millum annað hjarta-æðrasjúkum og ymsum sløgum av krabbameini.

Pástandur: Vit drekka ikki so nógv, at tað bilar.

Svar: Býta vit söluna hjá Rüsuni í 2010 út á allar føroyingar yvir 15 ár, er úrslitið, at vit øll í miðal drukku 6,7 litrar av reinum alkoholi. Tað eru 167,5 snapsir árliga. Enn halda vit okkum innanfyri viðmæltu markið, men hugsa vit so um, at tað eru nógvir føroyingar, sum als ikki smakka sær á, umframt at børn undir 16 als ikki eiga at drekka, og ung undir 20 ikki eiga at drekka meiri enn 5 eindir í sama

viðfangi, er greitt, at vit koma væl upp um tilmælini.

Pástandur: Alkoholið verður skjótari brent úr kroppinum, um vit dansa, hoppa, drekka kaffi, ella eta eina búrmáltíð.

Svar: Tú kanst ikki skunda undir niðurbrótingina av alkoholi. Tað eru kveikar í livrini, sum bróta alkoholi niður. Tað hendir við eini javnari ferð, og tú kanst á ongan hátt skunda undir gongdina.

Pástandur: Tað er sunt at drekka eitt sindur av og á

Svar: Tað er bert ein lítill brotpartur av fólkinum, sum kann hava gagn at fáa eitt glas av víni. Summir menn yvir 45 ár og summar kvinnur, sum eru farnar um skiftisárini, kunnu hava gagn av alkoholi í smáum nøgdum, men útyvir tað hevur alkohol ikki góð árin á nakran.



Tummilsregla um brenning av alkoholi

Menn brenna umleið hálva aðru eind av alkoholi um tíman - kvinnur bert eina.

Tað veldst tó í stóran mun um, hvussu stórar vøddar tú hevur í mun til feittprosentíð, og hvussu nógv tú vigar.

Eisini onnur ting ávirka, til dømis um tú ert fastandi, ella um tú ert troystur.

Minst til:

Lat bilin standa, um tú smakkar tær á!

Fakta um at drekka

- Tað er evnið ethanol, sum ger, at vit verða rúsað av alkoholi
- Drekkur tú nóg nógv, ávirkar tað heilan. Tú fært ein sonevndan rús, sum í dagligari talu verður nevnt, at vera fullur.
- Alkohol er eitt bindandi evni. Tað merkir, at tá tú drekkur, fært tú ein tørv eftir meiri.
- Alkoholið verður upptikið í blóðið frá maganum og tarmunum. Ein tummilsregla sigur, at 20% verður upptikið gjøgnum magan og 80% gjøgnum tarmarnar.
- Jú mettari tú ert, tá tú smakkar tær á, jú seinni slær alkoholið til.
- Jú meiri feitt, tú hevur í kroppinum, jú størri verður styrkin á rúsinum, tí alkohol kann ikki upploysast í feitti. Av tí, at kvinnukroppurin hevur meiri feitt enn mannfólkakroppurin, tola kvinnur minni av enn menn.
- Alkohol er ein stór orsök til krabbamein í øllum teimum gøgnum og kropspørtum, sum koma í samband við ethanolið, tvs munninum, hálsinum, vælindinum, maganum, livrini og tarmunum.

