

Alkoholvaner  
blandt danske unge

A solid yellow right-angled triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top-left.

# De nye alkoholanbefalinger

1. Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
2. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
3. Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd
4. Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol hvis du drikker mere end 14/21 om ugen
5. Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
6. Er du gravid - undgå alkohol. Prøver du at blive gravid - undgå alkohol for en sikkerheds skyld
7. Er du ældre - vær særlig forsigtig med alkohol

## Danske unges alkoholforbrug

82 procent af de 15-årige i Danmark har prøvet at drikke alkohol.

74 procent af elever i 9. klasse har drukket alkohol inden for de sidste 30 dage. Til sammenligning har 37 procent af de europæiske 15-16-årige drukket alkohol inden for den seneste måned.

59 procent af både drenge og piger i 9. klasse har inden for den sidste måned rapporteret at have rusdrukket - mere end fire genstande ved samme lejlighed. Det er det højeste niveau blandt børn og unge i Europa.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

I en undersøgelse fra på gymnasier og erhvervsuddannelser i 2018 var resultatet, at Sundhedsstyrelsens anbefalinger ikke fulgt. 41 % af gymnasieeleverne angiver, at de til sidste fest drak over 10 genstande. Det samme gælder for 70 % af eleverne på erhvervsuddannelserne.

- 20 % af gymnasie- og erhvervsskoleelever overskrider Sundhedsstyrelsens højriskgrænse.
- 70 % af erhvervsskoleelever drak mere end 10 genstande til sidste fest. Det samme gælder for 41 % af gymnasieeleverne.
- 69 % af eleverne vurderer, at deres forældre synes det er i orden, at de drikker sig fulde næsten hver weekend.



# Søløb.... 2018 (Aurehøj Gymnasium)

- [Aurehøj Gymnasium søløb 2018 – YouTube](#)
- Inspirationen til Druk?