



Pressmeddelande 30 augusti 2018

Så ofta drack vi alkohol under sommaren

Enligt en ny Sifo-undersökning* som genomförts på uppdrag av IQ uppger nästan 4 av 10 (36 procent) att de drack alkohol 3-4 gånger i veckan eller oftare under semestern.

– Vi vet att sommar och semester leder till en ökad alkoholkonsumtion för många. När hösten kommer är det lätt att våra semestervanor följer med oss in i vardagen. De flesta klarar av att minska sin alkoholkonsumtion igen efter semestern men inte alla vilket kan leda till problem, både på kort och lång sikt, säger Karin Hagman, vd på IQ.

Fler resultat från undersökningen

- 39 procent av männen uppger att de drack alkohol 3-4 gånger i veckan eller oftare under semestern, motsvarande siffra för kvinnor var 33 procent.
- I ålderskategorin 18-34 år svarade 28 procent att de drack alkohol 3-4 gånger i veckan eller oftare, för personer mellan 35-54 år var den siffran 41 procent och i ålderskategorin 55 år och uppåt var motsvarande siffra 37 procent.

– Många är oroliga över hur mycket de drack under semestern. Därför är det viktigt att ta sig tid att reflektera över sin alkoholkonsumtion, särskilt viktigt är det för de som känner att det blev lite för mycket under sommaren. Ett första steg kan vara att testa sina alkoholvanor på Alkoholprofilen.se säger Karin Hagman, vd på IQ.

Sven Andréasson, professor på Karolinska Institutet och överläkare på Riddargatan 1, mottagning för alkohol och hälsa i Stockholm, ger följande råd till den som vill dra ner på sitt drickande:

1. Sätt mål och skriv ner dem

Bestäm vilken konsumtion som du tycker är okej. Exempelvis hur många glas vin, öl eller sprit du vill tillåta dig per tillfälle, eller per vecka. Att undvika vardagsdrickande, inte dricka ensam, är exempel på andra mål eller regler.

2. Håll koll

Notera under en månad hur många glas du dricker varje dag och jämför med din målsättning.

3. Identifiera risksituationer och hitta alternativ

Om din konsumtion är högre än din målsättning kan du börja granska i vilka sammanhang det blir för mycket? När du kommer hem från en stressig arbetsdag? När du träffar vissa vänner? Hitta sedan alternativ - vad kan du göra istället för att dricka alkohol? Andra aktiviteter eller andra drycker? För mer stöd se Alkoholhjalpen.se eller ring Alkohollinjen 020-84 44 48.

*Sifo genomförde den riksrepresentativa undersökningen, på uppdrag av IQ, under perioden 20 augusti – 23 augusti 2018 bland 1140 personer, 18 år och uppåt, via en webbpanel.

Se bifogat faktablad för ytterligare siffror från undersökningen fördelat på kön och ålder.

För ytterligare information:

Karin Hagman, vd IQ, telefon 073-392 61 06, e-post karin.hagman@iq.se

Pressbild: <http://www.iq.se/sv/press/pressbilder>

IQ är en organisation som verkar för ett smartare förhållningssätt till alkohol. IQs verksamhet består av kommunikationsinsatser, rapporter och undersökningar inom aktuella alkoholfrågor samt ett rikstäckande nätverk av aktörer inom alkoholområdet. IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget. Läs mer på IQ.se.