



# DRICK MED MÅTTA

## Koffein och oro

Många av oss njuter av en god kopp kaffe eller te, både kaffe och de flesta teer innehåller koffein som är ett stimulerande ämne. För mycket koffein kan leda till att du känner dig upp i varv och kan få hjärtklappning, på ett sätt som kan likna ångest. I den rådande situationen när din oro kanske redan är högre än vanligt kan den förvärras av koffein.

Var uppmärksam på hur mycket koffein du får i dig och om du påverkas negativt av ditt intag av koffein. Påverkas du negativt bör du minska ditt intag. Du kan t ex:

- Minska mängden kaffe eller te du dricker tills du uppnår en mängd som du känner dig bekväm med
- Drick ett glas vatten till varje kopp kaffe eller te, för att upprätthålla vätskebalansen
- Byt till koffeinfritt kaffe eller välj tesorter som är koffeinfria (t.ex. rött te, örtteer)
- Byt till koffeinfri läsk eller byt mot vatten smaksatt med frukt eller kolsyrat vatten

## Drick alkohol med måtta

Liksom vi njuter av en kopp kaffe, tar vi ett glas vin eller öl. Men anledningen kan vara olika, att varva ned, för att stärka oss, för att fira, för att glömma eller för att känna ett rus.

Att alkohol är skadligt är väl känt, men kanske inte hur den påverkar oss och att det sker från första glaslet. Men att använda alkohol är inte ett bra sätt att hantera känslor. Alkoholens inverkan på den

fysiska hälsan är väl känd och i stora stycken väl belagd. Att alkohol också kan ha psykologiska effekter är även det ett välkänt faktum, allt från upprymdhet och glädje till nedstämdhet och aggressivitet. Många använder alkohol för att lindra psykisk lidande av olika slag, men forskning visar att effekten kan bli den rakt motsatta.

Att dricka för mycket alkohol kan påverka din mentala och fysiska hälsa på flera olika sätt, bland annat:

- Dålig sömnkvalitet
- Humörsvängningar
- Långsammare reflexer
- Matsmältningsproblem

Funderar du på om du dricker för mycket? Då är du inte ensam. Och var lugn, de flesta som vill dra ned till en hälsosammare nivå fixar det helt på egen hand. Många blir förvånade över hur många som alkoholforskarna klassar som för högkonsument eller riskbrukare av alkohol. Vi pratar om en miljon människor. Men dethandlar inte om svårt beroende människor, utan helt normala, fungerande män och kvinnor i olika åldrar. Många funderar ibland på om de dricker lite mycket, andra upplever inga som helst problem. Det positiva: De flesta som vill dra ned lyckas. De fortsätter njuta av öl, viner och en cocktail ibland. Få söker hjälp hos terapeuter, psykologer eller hos vården. De gör jobbet själva. Majoriteten tycker det känns trist att ändra vanorna och ibland tar det tid. Men efteråt känns det bra. Man mår bättre, sover bättre, får mer energi. Guide för dig som vill ta första steget:

- Gör ett självtest Undrar du själv om du dricker lite mycket är det förmodligen så. Alkoholprofilen.se är ett snabbt, anonymt test på nätet som visar svart på vitt svar om du är i riskzonen.
- Lär dig mer På omsystembolaget.se finns en hel del information om hur alkoholen påverkar oss, dess faror och hur mycket som forskarna anser vara måttligt drickande där hälsoriskerna är låga. Sådan kunskap sätter din egen konsumtion i perspektiv.
- Sätt mål och för bok Bestäm en övre gräns för hur mycket du får dricka under en vecka – och en gräns för hur mycket du får dricka vid ett och samma tillfälle. Utgå gärna från lågriskkonsumtionen och det som kallas för standardglas. Bestäm dig för att aldrig bli full. Bestäm dig för när du inte ska dricka. För dagbok över hur mycket du dricker. För in alla tillfällen du dricker och hur mycket. Om du överskred målen, skriv ned varför. Skriv hur det känns dagen efter du drack – bakis, trött eller som vanligt? Klandra dig inte om du inte klarar målen hela tiden. Förändring tar tid och all utveckling åt rätt håll är bra.

Om du känner att du behöver hjälp, så finns en nyhetstjänst att få via vårt samtalstöd. Du hittar informationen på vårt intranät.

## Fördelar med att dricka vatten

Att behålla vätskebalansen är avgörande för hälsa och välbefinnande, men många människor dricker inte tillräckligt med vätska varje dag.

En del av det vatten som kroppen behöver får vi genom mat med högt vatteninnehåll, såsom soppor, tomater, apelsiner, men största andelen kommer från dricksvatten och andra drycker.

Kroppen förlorar vätska hela tiden genom att du andas, svettas, kissar och den vätskan behöver ersättas. Vatten är den absolut bästa drycken för att fylla på kroppens vätskebalans.

Mängden vatten som behövs varje dag varierar från person till person, beroende på hur aktiv man är, hur mycket man svettas och så vidare. Det finns ingen bestämd mängd vatten som bör konsumeras dagligen, men det finns ett allmänt samförstånd om vad som är ett hälsosamt vätskeintag.

Enligt the U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine är det genomsnittliga rekommenderade dagliga intaget av vätska från både mat och dryck: cirka 15,5 glas för män och lite över 11 glas för kvinnor. Omkring 80 procent av detta bör komma från drycker, inklusive vatten och resten från mat.