


Alkohol och idrott



Erik Hellmén
Sakkunnig nutrition & antidoping, RF-SISU Örebro län
Universitetsadjunkt Örebro universitet

1

Mål och syfte

När ni går härifrån vill jag att ni ska ha;

- en ökad kunskap om alkoholens påverkan, främst kopplat till prestationen men också kring hälsan
- en uppfattning av vad riskbruk av alkohol innebär

2

Alkohol

- Alkohol är både vatten- och fettlösligt vilket gör att den lätt kan passera in i kroppens alla celler och vävnader, inklusive hjärnan
- Påverkar alla delar och organ i kroppen
- Alkohol är den största riskfaktorn för både sjukdom och död för personer i åldersspannet 15-59 år
- Alkohol är den tredje största riskfaktorn för sjukdom i världen
- Alkoholen kostar Sverige 103 miljarder varje år

Källa: Folkhälsoenkät 2010, LAM

3

Varför är alkohol farligare för tonåringar?

Hjärnan är under utveckling
→ Alkohol stör minne, inlärning och impuls kontroll.

Högre risk för beroende
→ Tidig debut ökar risken för framtida alkoholproblem.

Fler olyckor och skador
→ Trafikolyckor, våld, sexuella övergrepp.



Större känslighet för belönings effekter
→ Ökad risk för att dricka mer och ta risker.

Negativ påverkan på prestation och hälsa
→ Sämre idrottsprestation, skolexakt, psykisk ohälsa.

4

Fråga

Om jag bara dricker mig berusad någon gång ibland, kan väl inte vara så farligt?



Källa: Polisen för 24

5

Akuta effekter utav alkohol

- Hjärnan och nervsystemets kontroll över kroppens rörelser påverkas (den neuromotoriska förmågan)
- 0,5 promille. hämningarna släpper, försämrat omdöme och svårigheter att bearbeta information
- 1 promille. sluddrigt tal, dålig koordination, svårigheter att gå och kontrollera känslor
- **Ökad skaderisk och olycksrisk**

6

Vad tror ni skulle kunna hända?



Olyckor med elsparkcyklar ökar i Sverige; under 2024 skadades 4 599 personer och fem personer omkom

Källa: Transportstyrelsen

7

Vad skulle det kunna innebära?



Simone föll av elsparkcykel – en månad på sjukhus med hjärnskada

8



9



10

Träning och sömnbrist – en riskfaktor

- Eitlidrottare som tränar intensivt utan tillräcklig sömn löper större risk för både **förkyningar och överträning**
- **Sömnen stärker immunförsvaret.** Under djupsömnen frisätts tillväxthormon och immunaktiva ämnen som hjälper kroppen att bekämpa infektioner
- **REM-sömn påverkar känsloreglering och stresshantering**, vilket indirekt påverkar immunförsvaret. Stress försvagar kroppens försvar mot virus
- **Kronisk sömnbrist kan öka risken för:**
 - Ökad skaderisk och inflammation
 - Övervikt
 - Diabetes typ 2
 - Hjärt-kärlsjukdomar
 - Depression, särskilt hos unga

11

Träning och alkohol

- Alkohol sänker testosteron nivåerna, ca 20-40 procent under det följande dygnet
- Alkohol sänker GF (tillväxthormon) och IGF-1 (insulinliknande tillväxtfaktor 1) GH-frisättningen kan minska upp till 70 % under natten och sänka IGF-1-nivåerna med 10-30 %
- Sämre effektivitet i muskelcellens RNA översättning, mest negativt påverkan på de snabba och explosiva muskelfibremna
- Alkohol höjer även kortisolnivåerna

12

Alkohol påverkar näringsupptaget

- Skadar slemhinnan i magsäck och tarm
- Hämmar upptag av viktiga näringsämnen
- Stör enzymaktivitet i levern
- Ökad utsöndring av näringsämnen
- Förändrar matvanor
- Lägre blodsocker och glykogennivåer
- Alkohol 7 kcal/gram



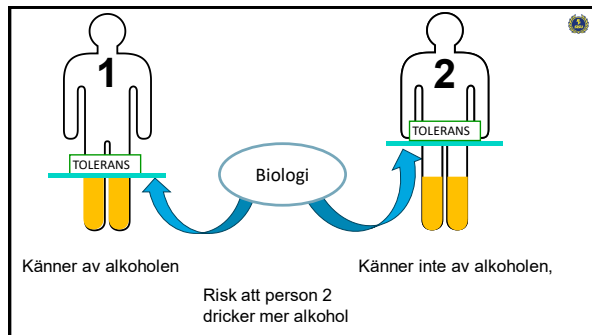
13

Fråga

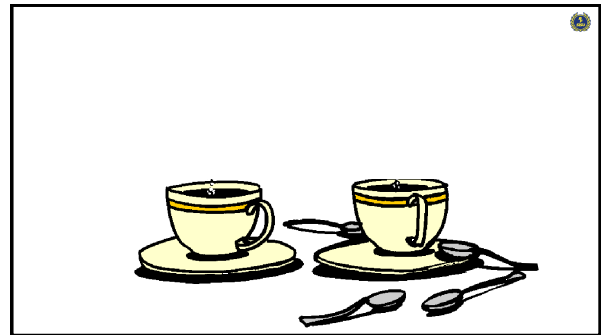


Om jag kan dricka mycket alkohol utan att bli berusad, hur kan det vara farligt?

14



15



16

RÖRELSEPAUS, fundera på

"Vad kan påverka berusningsgraden om man dricker alkohol?"

17

"Olika påverkad?"



18

Fråga

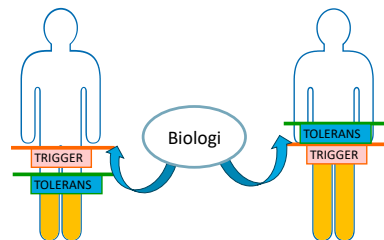
- "Kan man påverka tillnyktringsfasen"?



Nej, man kan inte påverka den!

19

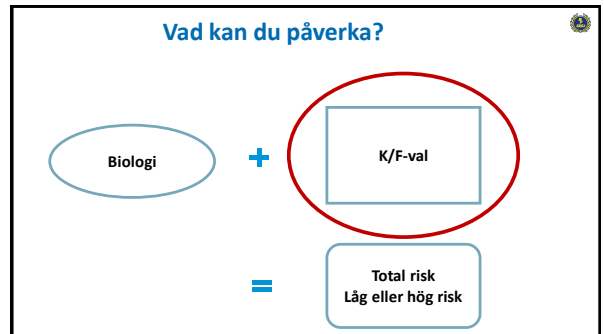
Tolerans- och triggernivåer



20



21

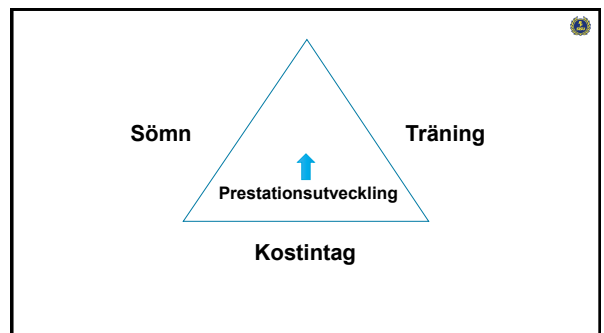


22

Sammanfattning

OMRÅDE	ALKOHOLENS PÅVERKAN
Muskeluppbyggnad	Minskad
Hormoner	Minskad produktion uppbyggande
Näringsupptag	Försämrat
Sömn och återhämtning	Försämrad
Skador och infektioner	Ökad
Tränings effekt	Bromsad

23



24

Tack för er uppmärksamhet

Kontaktuppgifter:
erik.hellmen@rfsisu.se