

[Transcript] Dagens Eko / Så farligt är ett glas vin om dagen

Hallå, det här är den nya nyhetspådden, Dagens Eko.

Nu börjar vi.

Ulrika får man inte dricka ett par glasvin längre med gott samvete.

Det är nåt som håller på att ändras i synen på alkohol.

Det finns nog få experter numera som skulle säga-
att det finns en helt riskfri konsumtionsnivå.

Det här är Dagens Eko med Robin Olin.

Idag så farligt är det med ett glasvin om dagen.

Jag kommer från Sveriges Radio. Vad har ni köpt för gott?

Jag har köpt allt jag kan tänka mig. Vi har köpt fjöl.

Vi har köpt frotkä. Vi har köpt vin.

Klockan närmar sig fyra fredag efter middag inne på Systembolaget.

Vi ska göra en pasta i morgon för några kompisar.

Vi ska göra pasta på vin också.

Ute duggregnare. Men här inne är det varmt och stimmigt.

Det blir bra trin och vitrin. Det är bra tv-kul.

Talange.

Det är förväntan i luften.

Helg, umgänge och några glas.

Vin.

Hur ska du avnjuta det?

Jag ska göra en vit sankvira.

Gott?

Jag tar en liten degestirkeknops på.

Och så tar jag en liten klunk.

Gäst är Sveriges radiosvetenskapskommentator Ulrika Björkstén.

Ja, Ulrika. Sverige har en lång historia.

Både av drickande och försöker begränsa drickandet.

Men när det gäller att ta några glas vin i veckan...

Så har jag haft bilden av att det kan till och med vara bra.

Man ser framför sig nån väldigt gammal dam i Frankrike-
-eller så som håller i sitt rövin.

Hur utbredd skulle du säga att den bilden kommer att bli i Sverige?

Jag tror att den är ganska utbredd.

Det handlar om att det har varit en diskussion under lång tid-
-om måttliga eller småmängder av alkohol kan ha en positiv effekt.

Framför allt om hjärtkärlsjukdomar.

Men också diabetes och Alzheimer-sjukdomar, som har figurerat i det här.

Att kanske ett glas vin om dagen skulle kunna göra nytta för att förebygga de här sjukdomarna.

Det fanns också nån slags fascination över det franska godenlivet.

Den franska paradoxen brukar man prata om.

De kan äta sötmat och fetmat, men de blir ändå inte tjocka.

Och så kan de dessutom dricka champagne i dag, bli 117 år gamla.

Hon sa att hon skulle bli bättre av i heaven-

[Transcript] Dagens Eko / Så farligt är ett glas vin om dagen

För om man följer medierna, verkar det som att det kommer nya studier hela tiden som visar på just när det gäller alkohol och att det ska vara bra för olika saker.

Vad tror du där beror på att det finns ett sånt sugefter

att få den typen av forskning bekräftad?

Ja, det är väl samma sak när det kommer studier och man är så klart bra för oss.

Det brukar vi också tycka om och det brukar också få mycket uppmärksamhet.

Ett till två grad svinn av dagen har en god effekt vad gäller hjärtskölddomar.

Det är morgon den 17 januari i år.

TV-kanalen Bloomberg rapporterar att Kanadas myndighet för alkohol och drågberoende idag kommer med nya riktlinjer

som helt avfärdar att alkohol skulle ha några hälsofördelar.

Det vetenskapliga läget är helt annat nu jämfört med för tio år sedan

med den kanadensiska myndigheten.

För att minska risken att kanadensare dör i förtid på grund av alkoholkonsumtion har Kanada landat i att rekommendera max två standardglas i veckan.

Risken att dö i förtid blir då en på tusen.

Det är en kraftig skärpning jämfört med till exempel Sverige

där gränsen för riskbruk är nio standardglas för kvinnor

och fjorton för män per vecka.

Den kanadensiska myndigheten får stor spridning.

I Kanada har hälsomyndigheterna kommit med betydligt striktade rekommendationer.

Så det här är en stor förändring, eller?

Ullrika, vi kanske ska börja med det här med standardglas.

Det är en stor förändring i kanadensiska myndigheten.

Det är en stor förändring i kanadensiska myndigheten.

Ullrika, vi kanske ska börja med det här med standardglas.

Vår producent tror jag har förberett nånting.

Ja, här har jag ett vattenglas, och så bredvid det har jag ett vinglas.

Vi ska illustrera hur mycket ett standardglas är.

Om vi tänker ett standardglas vin, så motsvarar det lite drygt en deciliter vin.

Det är ett sunt där man får på krogen och tycker att nu är de snålat.

Ja, ungefär.

Men i Kanada är det nästan nästan en halv deciliter.

De har lite större, så då kan vi hälla i en halv deciliter till här.

Så får du ett kanadensiskt glas. Känns det bättre?

Nu är man hemma hos en kompis som hälar upp ett glas, tänker jag.

Ja, ett vanligt glas. Så ett svensk standardglas motsvarar ett väldigt litet vinglas.

Eller en 33-centiliters flaska stark öl. Det är ett standardglas.

Om man tänker att Kanada säger att två sonna på en vecka kan du dricka.

Det är framstår ganska lite.

Ja, det är lite.

Vad bygger du om det här på?

Det är en kombination av att man har förstått mer och mer om cancerriskerna.

Och insett att där finns det inget tröskelvärde.

[Transcript] Dagens Eko / Så farligt är ett glas vin om dagen

Utan ju mer alkohol man dricker, desto större är risken för ganska många olika typer av cancer. Bland annat bröstcancer, strupcancer, olika typer av tarmcancer.

Den stora vändpunkten säger de forskare som jag har pratat med 2014.

Därför då blev det en vändpunkt i den här diskussionen om det finns också positiva effekter av alkohol.

För det har ju varit två spår hela tiden.

Ingen har motsatt sig den här bilden att cancerrisken ökar.

Men då på den andra sidan har du stått med Alzheimer-diabetes och hjärtkärlsjukdom.

Man har varit tvungen att ställa dig mot vad det är lite grann.

2014 kom det ett genombrott därför att det var ett stort konsortsumforskare.

De tittade efter människor med en speciell genförändring som gör att de inte tål alkohol.

Den där är ju mycket vanligare i Ostasien än i Europa.

Det är 20-30 % i Ostasien som har den här genvarianten som gör att man reagerar på alkohol ungefär som att man hade tagit antibiotika.

Det hade så röd i ansiktet och mår väldigt dåligt.

Har man den genvarianten så undviker man att dricka alkohol. Det är helt enkelt inte roligt.

Så istället för att fråga människor hur mycket de drack,

så jämförde man människor som var bärare av den här genvarianten med andra.

Då kunde man konstatera att det fanns ingen över risk alls för hjärtkärlsjukdomar, diabetes eller Alzheimer.

Snarare tvärtom hos den här gruppen som då inte drack alkohol alls därför att de helt enkelt inte kunde.

Otroligt smart, för här har man ju en kontrollgrupp då.

Den använde verkligheten för att verkligen kunna göra ett kontrollerat experiment istället för att vara hänvisad till det här som kallas observationstudier.

Där man bara får hoppas att man har fått en komplett bild av verkligheten.

Så att det här blev en verklig game changer.

Så kan man säga att det Kanadas myndigheter gör är att följa det vetenskapen har kommit fram till med de här nya studierna.

Ja, det måste man säga och de är ju inte ensamma.

Även WHO gick i januari ut med liknande budskap att det är helt enkelt inte finns någon säker gräns för alkoholkonsumtion.

Ja, vart är det? Två dränser i veckan. Vad ska det göra för dig?

Det går inte att få dig i dag.

Om du är på huvudet så kan man ha 4-beer.

Det är bara två mer.

Jag har 6.

När man tittar på opinionsundersökningar i Kanada och hör vad människor säger där, att det finns en känsla bland många.

Man har tagit i så mycket att det leder till att man helst runt i rekommendationerna för att man tycker att det känns absurt.

Du kan inte äta mig ännu mer. Du kan ha några dränser.

Du kan inte äta nåt så vi ska bara stå där och öppna så vi ska göra något så vi ska bara äta nåt.

De har sagt att de har försökt sätta oss ner dränken för några år nu.

[Transcript] Dagens Eko / Så farligt är ett glas vin om dagen

Så jag verkligen inte... Jag...

Jag gillar inte det, tillbaka.

Här i Sverige spelar det nya kunskapsläget om alkohol i rekommendationerna här på något sätt.

Det pågår ju en översyn av socialstyrelsen.

De uppgifter som jag har fått pekar på att det kommer att rekommenderas nio standardglas i veckan som maxkonsumtion för alla.

Nu är det ju så att nio svenska standardglas i veckan är det man rekommenderar som maxgräns för kvinnor.

Medans man har en högre gräns för män, 14 standardglas i veckan.

Så att rekommendationen innebär en sänkning, men en sänkning för män.

Kvinnor kommer troligen att ligga kvar på ungefär samma nivå.

Varför gör man så?

Vad man vill åstadkomma är en sänkning totalt av alkoholkonsumtionen.

Det finns egentligen ingen vetenskaplig grund för den här högre rekommendationen för män.

Men det låter ju ändå jämförelse med Kanada som väldigt mycket.

Ja. Och där är det intressant.

Det är inte så att man bara väger in medicinsk forskning, utan man väger också in forskning på människors riskbenägenhet.

I Sverige bygger man det på att man faktiskt har frågat hur stor risk för alkoholskador är du beredd att ta.

Och att 1 på 100 är den risk man bedömer att människor är anmänhet.

Är beredd att ta när det gäller konsekvenser av alkohol.

Det är långt över vad vi skulle tolerera med en miljörisk som inte själv har vald som blir eller strålning.

Och de gränsvärdena ligger också oerhört mycket lägre.

Men det strider ändå någonstans mot min kanske lite förutfattade bild av Sverige som ett land där vi har ganska strikta lagar och regler.

När det gäller folkhälsan och sådär. Men inte i det här fallet då, jämförelse.

Man försöker nog få ut två budskap samtidigt. Dels en slags riktlinje för vad man kan hålla sig under om man vill ta en vad man bedömer som en rimlig risk relaterad till alkohol.

Men samtidigt förutbudskapet att det här inte betyder att konsumtion under 9 standardglas i veckan är säker.

Så det blir nog en pedagogisk fråga.

Men om vi ska försöka sammanfatta om vad du tror kommer bli de nya riktlinjerna för alkohol så kommer jag att få fortsätta att dricka ett glas vin om dagen med gott samvete.

Om jag kan tänka med en risk på en på hundra i förtid.

Ja, ungefär så skulle man kunna sammanfatta det.

Tack Ulrika.

Tack.

Det kommer komma nya riktlinjer i Sverige.

Och i Kanada nu har de infört att de rekommenderar två glas i veckan. Vad tänker du kring det här?

Alltså, jag dricker nog med en två glas i veckan.

Ja, så det låter väldigt lite.

För en ute kväll för mig är nog mer än två glas.

[Transcript] Dagens Eko / Så farligt är ett glas vin om dagen

Och sen kanske det blir två ute kvällar i veckan.

Hälsan då, hur tycker du kring det här?

Jag vet inte, jag tänker inte så mycket på när du dricker. Det får jag tänka på de andra tider när jag inte dricker.

Jag är 91, jag har klarat förut.

Det är måttliga mängder, det tror jag är okej.

Den stora översyn som socialstyrelsen håller på med just nu kring det de kallar ohälsosamma levnadsvanor.

Väntas bli klar tidigast i sommar. Då kommer alltså de nya råden om alkohol också bli offentliga.

Och det var allt från Dagens Eko.

Programledare var Robin Olin och gäst Ulrika Björksten.

Reporter Ludvig Jansson.

Och producerade gjorde Ludvig Jansson, Ulla Svensson och Ulrika Lindqvist.

Mil oss gärna på Dagens Eko, att Sverigesradio.se.