

Else Marie Lehman

Miniguide til din fertilitet

Alkohol og **fertilitet**



Miniguide til din fertilitet: Alkohol og fertilitet.

© Else Marie Lehman 2013

Lehman Bøger.

1. udgave.

ISBN: 978-87-92989-08-6

Forfatter: Else Marie Lehman

Grafisk tilrettelæggelse og opsætning: Else Marie Lehman

Forside: © allison - Fotolia.com

I samme serie:

Miniguide til din fertilitet: Motion og fertilitet (Lehman Bøger 2013)

Miniguide til din fertilitet: Stress og fertilitet (Lehman Bøger 2013)

Miniguide til din fertilitet: Undersøgelser af kvindens fertilitet (udkommer 2013)

Miniguide til din fertilitet: Undersøgelser af mandens fertilitet (udkommer 2013)

Af samme forfatter:

Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet (Lindhardt og Ringhof 2009)

Fertilitetsyoga – kom godt i gang (Lehman Bøger 2012)

Fertilitetsyoga – en smagsprøve (Lehman Bøger 2012)

... samt:

I form på farten (Lindhardt og Ringhof 2007)

KØBENHAVN min elskede! (Gyldendal 2010)

Familiens helt uundværlige planlægningskalender 2013 (Lehman Bøger 2012)

Kalendergaver til Mor 2012 (Lehman Bøger 2012)

Kalendergaver til Far 2012 (Lehman Bøger 2012)

Fotomotiver til familiealbummet (Lehman Bøger 2012)

www.elsemarielehman.net

www.fertilitetsguiden.dk

www.fertilitetsyoga.dk

Kopiering eller gengivelse af denne bog eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov ikke tilladt uden forudgående aftale med forfatteren.

Indholdsfortegnelse

Om hæftet her	4
Alkohol og helbredet	5
Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. alkohol	6
Alkoholens virkning på kroppen	7
Alkohol og kvindens fertilitet	8
Alkohol og mandens fertilitet	9
Gode undskyldninger for ikke at drikke i festligt lag	10
Om forfatteren	11
Referencer og tips, hvis du vil læse mere	12

Om hæftet her

I 2008/2009 skrev jeg bogen *Klar til børn – guide til fertilitet og sundhed*. Den rummede det meste af det, jeg selv havde haft brug for at vide i løbet af mit første – temmelig lange - fertilitetsbehandlingsforløb.

Et af de emner, den kom omkring, var alkohol, og hvad den slags reelt betyder for vores sundhed og fertilitet. Rundt omkring til danske familiefester og middage med venner kan du nemlig sagtens møde den holdning, at et glas – eller en halv flaske – i ny og næ da aldrig har skadet nogen. Hverken før, under eller efter en graviditet. Men helt så enkelt er det hverken for kvinder eller mænd. Faktisk kan alkohol være rigtig skidt for begge parter, hvis de har graviditetsplaner.

Derfor er det også et af de afsnit fra bogen, jeg har valgt at klippe ud og lave som gratis minihæfte til dig, der ikke har hele bogen. På nær en enkelt opdatering af Sundhedsstyrelsens anbefalinger, er indholdet stort set det samme. Og forhåbentlig kan det hjælpe dig med at træffe dine egne forholdsregler – og argumentere for dem, når du føler, at det er nødvendigt.

Rigtig god fornøjelse med både læsning og graviditetsprojektet.

Bedste hilsner
Else Marie Lehman

Frederiksberg, marts 2013.

Alkohol og helbredet

Alkohol er et rusmiddel, som har en række psykiske og fysiske effekter på os, når vi indtager det. Man måler den optagne mængde alkohol i kroppen i promiller, som et mål for, hvor meget alkohol der er i blodet: 1 promille svarer til 1 gram alkohol i 1 liter blod. De skadelige effekter af alkohol afhænger af alkoholkoncentrationen i blodet, der afgøres af hvilken mængde alkohol, der indtages, hvor lang en tidsperiode, alkoholen indtages over, kvinden eller mandens kropsstørrelse, om alkoholen er indtaget i forbindelse med mad og kroppens evne og hastighed til at nedbryde alkohol. Det vil derfor være meget individuelt – og forskelligt fra gang til gang – hvor meget alkoholen påvirker den enkelte person.

Blandt de mest almindelige skadelige virkninger ved alkoholindtag er ifølge Sundhedsstyrelsen nedsat immunforsvar, uoplagthed, træthed og manglende energi, abstinenser og tømmermænd, besvær med maven og dårlig søvn. Af egentlige sygdomme handler det om hjernesvind, kræft i mund, hals, spiserør og bryst, hjertelidelser, forhøjet blodtryk, leversygdomme, bugspytkirtelbetændelse, mavesår, nervebetændelse, muskelsvind og hudforandringer. Desuden indeholder alkohol meget energi, og kan derfor medvirke til vægtstigning og overvægt.

Alkohol findes primært i øl, vin og spiritus, hvor mængden af alkohol varierer i det enkelte produkt. Det specifikke indhold fremgår af varedeklarationen. Man taler tit om genstande i relation til alkohol. En genstand svarer til 12 gram ren alkohol. I spiritus er alkoholen meget koncentreret, hvorimod den i en almindelig øl er knap så ”stærk”.

En genstand svarer til ...

- En almindelig øl på 33 cl
- Et glas vin på 12 cl
- Et glas hedvin (portvin eller sherry) på 8 cl
- Et glas spiritus (whisky, gin, vodka og lign.) på 4 cl.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. alkohol

Tidligere lød de officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen ...

- ... at kvinder maksimalt bør drikke 14 genstande om ugen – og maksimalt 5 genstande ad gangen.
- ... at mænd maksimalt bør drikke 21 genstande om ugen – og maksimalt 5 genstande ad gangen.
- ... at gravide helt bør undgå alkohol

Anbefalingerne er dog blevet strammet yderligere og lyder i dag:

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

Kilde: sst.dk

Alkoholens virkning på kroppen

0,2 promille	Øjets evne til hurtigt at fokusere og omstille sig fra lys til mørke forringes
0,5 promille	Evnen til på en gang at opfatte situationer og samtidigt udføre præcise bevægelser forringes. Synsvinklen indsnævres.
0,8 promille	Man får nedsat koordinationsevne og øget reaktionstid.
1,0 promille	Opmærksomheden og koncentrationsevnen er svækket. Man begynder at blive træt og får nedsat balance og bevægelsesevne.
1,5 promille	Man får udtalt forringet bevægelsesevne og talebesvær. Centralnervesystemet har fået nok (og maven sikkert også).
2,0 promille	Udtalte forgiftningssymptomer, manglende selvkontrol.
3,0 promille	Man har manglende kontrol med for eksempel urinblæren og kan blive bevidstløs.
4,0 promille	Bevidstløshed og livsfare.

Kilde: netdoktor.dk og [Sundhedsstyrelsen \[sst.dk\]](http://Sundhedsstyrelsen)

Alkohol og kvindens fertilitet

Alkohol har en række specifikke, negative effekter på kvindens fertilitet. Leverens produktion af kolesterol forstyrres, når der indtages alkohol, hvilket samtidig skaber rod i produktionen af hormoner, som kolesterol også har indflydelse på. Alkohol kan forsinke puberteten og hæmme udviklingen af kvindens forplantningssystem, forstyrre kvindens cyklus og ægløsning samt reducere lysten til sex. Studier har desuden påvist, at sandsynligheden for graviditet i en given cyklus bliver halveret, når kvinden drikker alkohol.

Hvor meget alkohol, en kvinde kan indtage, før de skadelige effekter indtræder, kan man ikke sige. Nogle studier indikerer, at der først sker skade ved større alkoholindtag. Andre tyder på, at risikoen er der blot ved helt lave doser. Kvinder tåler desuden alkohol dårligere end mænd. En væsentlig forklaring på dette er, at kvindekroppen består af en mindre væskeandel end mandens. Desuden forbrænder kvinden alkoholen langsommere end manden, fordi hun har en mindre kropsmasse (vægt) og en mindre lever.

Alkohol kan have meget alvorlige følger for et foster allerede tidligt i graviditeten. Alkohol passerer gennem moderkagen til fosteret, og det opnår derfor samme alkohol-koncentration i blodet som moderen. Også de allerførste uger efter undfangelsen, kan alkohol skade fosteret. Kvinden skal derfor være opmærksom på sit alkoholindtag allerede inden graviditeten konstateres. Blandt de skadelige virkninger, som alkohol kan have på det ufødte foster, er manglende tilføring af næringsstoffer og ilt til fosteret, kromosomdefekter, misdannelser, hormonforstyrrelser, nedsat modning og vækst af organer, forsinket vækst i livmoderen og lav fødselsvægt, reduceret hjernemasse og tab af hjerneceller, forhøjet risiko (tredobling) for abort, forhøjet risiko for for tidlig fødsel og forhøjet risiko (mere end en fordobling) for dødfødsel. Børn, der er blevet udsat for alkohol i fostertilstanden, kan have nedsat intelligens, sværere ved at lære samt problemer med motorik, balance og rumopfattelse.

Hvor meget alkohol, den gravide kan indtage, før de skadelige effekter indtræder, kan man ikke sige. Nogle studier tyder på, at risikoen er der ved blot et enkelt glas, og Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor, at gravide slet ikke drikker alkohol. Ligeledes er der ingen tidspunkter i løbet af graviditeten, hvor man kan tale om, at alkohol har mindre skadelig effekt end andre. Alkohol kan skade fosteret livsfarligt og varigt i alle graviditetens faser og uger.

Alkohol og mandens fertilitet

Alkohols effekt på mænds fertilitet er tilsyneladende ikke påvist i helt samme udstrækning som effekten på kvindens fertilitet og fosteret. I forskellige sammenhænge nævnes dog en række forskellige negative effekter. Som hos kvinden påvirkes leverens produktion af kolesterol, når der indtages alkohol. Det skaber rod i produktionen af hormoner, som kolesterol også har indflydelse på. Alkohol har i nogle tilfælde reduceret både mængden af sædceller og kvaliteten af dem. En større andel af sædcellerne kan være unormale og have problemer med bevægeligheden. Testosteronniveauet kan dale, så testiklernes størrelse og funktion påvirkes. Alkohol kan reducere både lysten og evnen til sex (impotens). Alkoholpåvirkede sædceller kan – som deres ejermand – blive berusede og have svært ved at finde ud af, hvor de skal hen og hvorfor. Endelig kombineres alkohol i en del tilfælde med rygning, som har dokumenteret negativ effekt på blandt andet sædkvalitet.

Nogle tal siger, at 80 % af decideret alkoholiserede mænd er sterile. Manden har dog generelt lidt længere line i forhold til alkohol end kvinden har. Han lader til at kunne gå fri for alkoholens skadelige effekter – i relation til fertilitet – hvis han holder sig under 10 ugentlige genstande. Også hos mænd vil der dog være individuelle forskelle på, hvordan kroppen reagerer, og hvad den kan håndtere, så han bør altid bruge sin sunde fornuft og lave en personlig vurdering.

En del af effekterne på mandens fertilitet vil være midlertidige – med mindre han har haft et decideret misbrug. Såfremt testikler og sædproduktion fungerer normalt, kan han med andre ord rette op på sædcellernes kvalitet og mængde, hvis han over nogle måneder undlader at drikke alkohol.

Gode undskyldninger for ikke at drikke i festligt lag

Indimellem kan det være svært at holde sig på vandvognen, når man er i festligt lag – i hvert fald uden at skulle forklare eller retfærdiggøre det. Hvis man ikke har lyst til at delagtiggøre sin bordherre eller hele selskabet i, at man gerne vil have børn, eller bare ikke orker diskussionen om, hvorvidt en brandert eller to reelt betyder noget for helbredet, så kan man ty til en lille hvid nødløgn. Her er mine forslag:

- ”Jeg har haft en kodyl hovedpine hele dagen, så jeg må hellere holde mig på vandvognen.”
- ”Jeg har blærebetændelse og er på penicillin, så I må drikke min ration.”
- ”Jeg har en frygtelig allergi for tiden, og min allergimedicin fungerer bare ikke sammen med alkohol. Jeg bliver dårlig, når jeg blander de to ting.”
- ”Jeg skal køre hjem...”
- ”Jeg skal arbejde hele dagen i morgen. Chefen har lige læsset et kæmpeprojekt over på mig, så der røg den weekend.”
- ”Jeg har lavet et væddemål med en veninde om, at jeg kan lade være med at drikke alkohol i xx måneder. Der er en tur til Paris på højkant...”
- ”Jeg træner til Copenhagen Marathon til sommer, så alkohol er bandlyst lige nu.”

Du kan også vælge at have et vinglas stående foran dig, som du enten ”alibi-drikker” et par dråber af i ny og næ, eller blot ”spytter i”. Ofte vil det øvrige selskab ikke bemærke, at glassets indhold faktisk er det samme hele aftenen.

Om forfatteren

Kort om mig:

- ✿ årgang 1973
- ✿ cand.negot
- ✿ arbejder som freelancejournalist – skriver primært for livsstilsmagasiner og fagblade
- ✿ bl.a. forfatter til bøgerne *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Lindhardt og Ringhof 2009) og *I form på farten* (Lindhardt og Ringhof 2007)
- ✿ uddannet instruktør i spinning, aerobic, BTS BodyPump (Les Mills), SATSpilates og yoga
- ✿ har lang undervisningserfaring, bl.a. fra fitnesskæden SATS (nu Fitness World)
- ✿ har de senere år særligt studeret og fordybet mig i fertilitetsyogaen
- ✿ dyrker i dag primært løb, styrketræning og yoga
- ✿ har været igennem to fertilitetsbehandlingsforløb – et længere og et kortere – og har i dag døtrene Louise (2008) og Laura (2010) med min mand, Thomas

Du kan bl.a. finde mig på bloggene elsemarielehman.net og fertilitetsguiden.dk.



Referencer og tips, hvis du vil læse mere om sundhed og fertilitet

- ❁ www.fertilitetsguiden.dk
- ❁ www.fertilitetsyoga.dk
- ❁ www.fitliving.dk
- ❁ www.fitpregnancy.com
- ❁ www.forbrugerkemi.dk
- ❁ www.iform.dk
- ❁ www.motion-online.dk
- ❁ www.sst.dk [Sundhedsstyrelsen]
- ❁ www.yogajournal.com
- ❁ www.yoga.com
- ❁ Else Marie Lehman. *Fertilitetsyoga – kom godt i gang* (e-bog). Lehman Bøger 2012.
- ❁ Else Marie Lehman. *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet*. Lindhardt og Ringhof 2009.
- ❁ Francoise Barbira Freedman. *Yoga for pregnancy, birth and beyond*. Dorling Kindersley Ltd, 2004.



Køb den via fertilitetsguiden.dk

Miniguide til din fertilitet:

Alkohol og fertilitet

Alkohol kan selv i forholdsvis beskedne mængder skade både mandens og kvindens fertilitet og være fatalt for barnet, når du er blevet gravid. Hvorfor alkohol er på fjendelisten, hvis I har graviditetsplaner, er temaet for miniguiden her, som også giver dig de officielle anbefalinger for alkoholindtag samt tips til, hvilke undskyldninger, du kan hive frem, hvis du vil undgå sprutten og de lange forklaringer til julefrokosten og familiefesten.

Alkohol og fertilitet er et lettere opdateret uddrag af bogen *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Else Marie Lehman, Lindhardt og Ringhof 2009).

Lehman Bøger

ISBN: 978-87-92989-08-6