

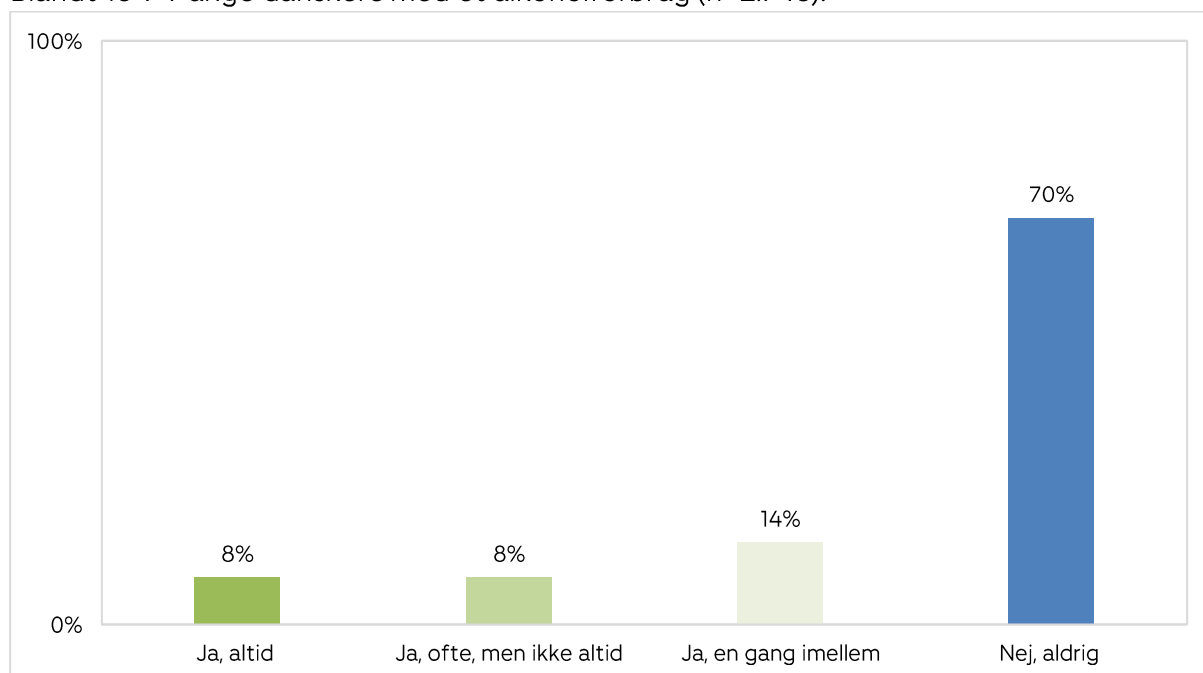
Kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Der er et meget lavt kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for alkoholindtag, både hvad angår anbefalingerne om højst at drikke 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag. Samtidig har mange danskere ikke overblik over deres ugentlige alkoholforbrug. Syv ud af ti tæller aldrig, hvor mange genstande de drikker i løbet af en uge.

Opgørelse af ugentligt alkoholforbrug

Figur 1. Tæller du, hvor mange genstande du drikker i løbet af en uge?

Blandt 18-74-årige danskere med et alkoholforbrug (n=2.743).



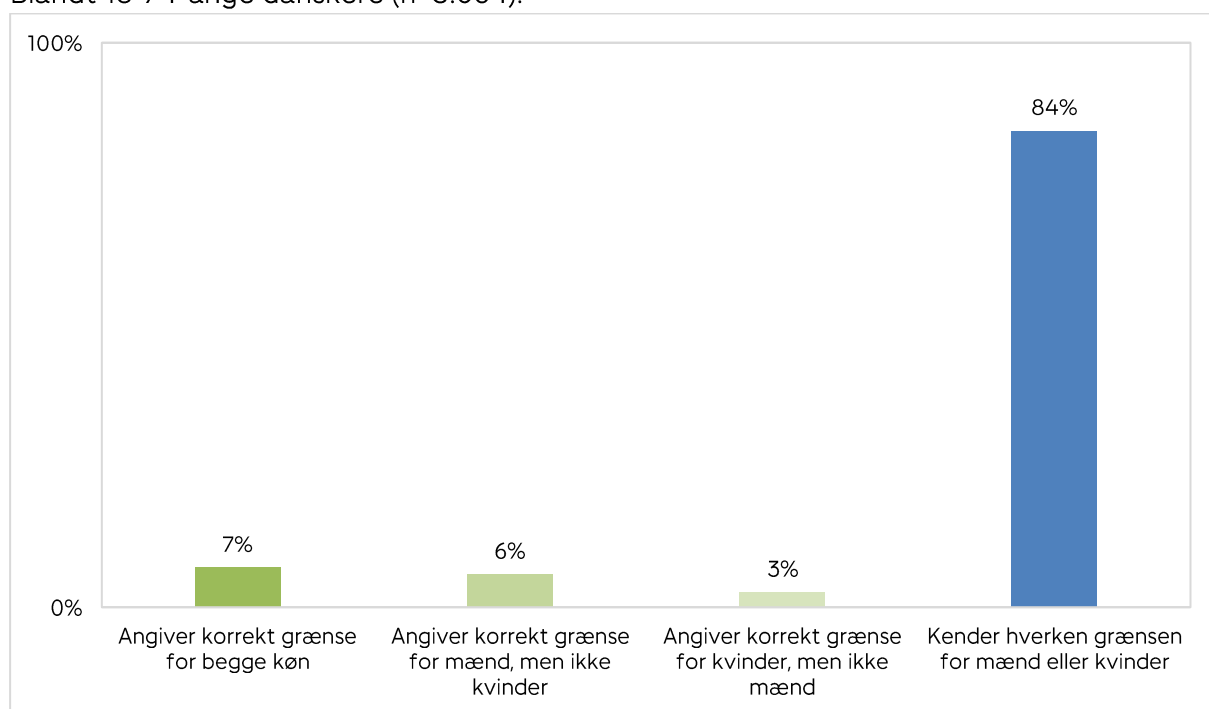
- 8 % af 18-74-årige tæller altid, hvor mange genstande de drikker i løbet af en uge. 8 % tæller ofte, men ikke altid de genstande de drikker i løbet af en uge og 14 % tæller en gang imellem de genstande, som de drikker i løbet af en uge. 70 % tæller aldrig de genstande, som de drikker i løbet af en uge.

Kendskab til anbefalingen om højst 10 genstande om ugen

Sundhedsstyrelsen anbefaler at voksne på 18 år og derover **højst drikker 10 genstande om ugen** og **højst 4 genstande på samme dag**. De nuværende anbefalinger er fra marts 2022, og erstatter tidligere anbefalinger, hvor grænserne var forskellige for mænd og kvinder¹. Som noget nyt fraråder Sundhedsstyrelsen nu **børn og unge under 18 år** at drikke alkohol (tidligere var grænsen 16 år)².

Figur 2. *Hvor mange genstande anbefaler Sundhedsstyrelsen, at voksne på 18 år og derover, højst drikker om ugen?*³

Blandt 18-74-årige danskere (n=3.064).



- 7 % af 18-74-årige angiver korrekt anbefalingen om højst 10 genstande om ugen. 6 % angiver korrekt anbefalingen om højst 10 genstande om ugen for mænd, men ikke for kvinder. 3 % angiver korrekt anbefalingen om højst 10 genstande om ugen for kvinder, men ikke mænd. 84 % kender hverken anbefalingen om højst 10 genstande om ugen for mænd eller kvinder.

¹ Fra 2010-2022 lød Sundhedsstyrelsens udmeldinger: "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 (lavrisikogrænserne)" og "Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14 genstande om ugen som kvinde og 21 genstande om ugen som mand (højrisikogrænserne)".

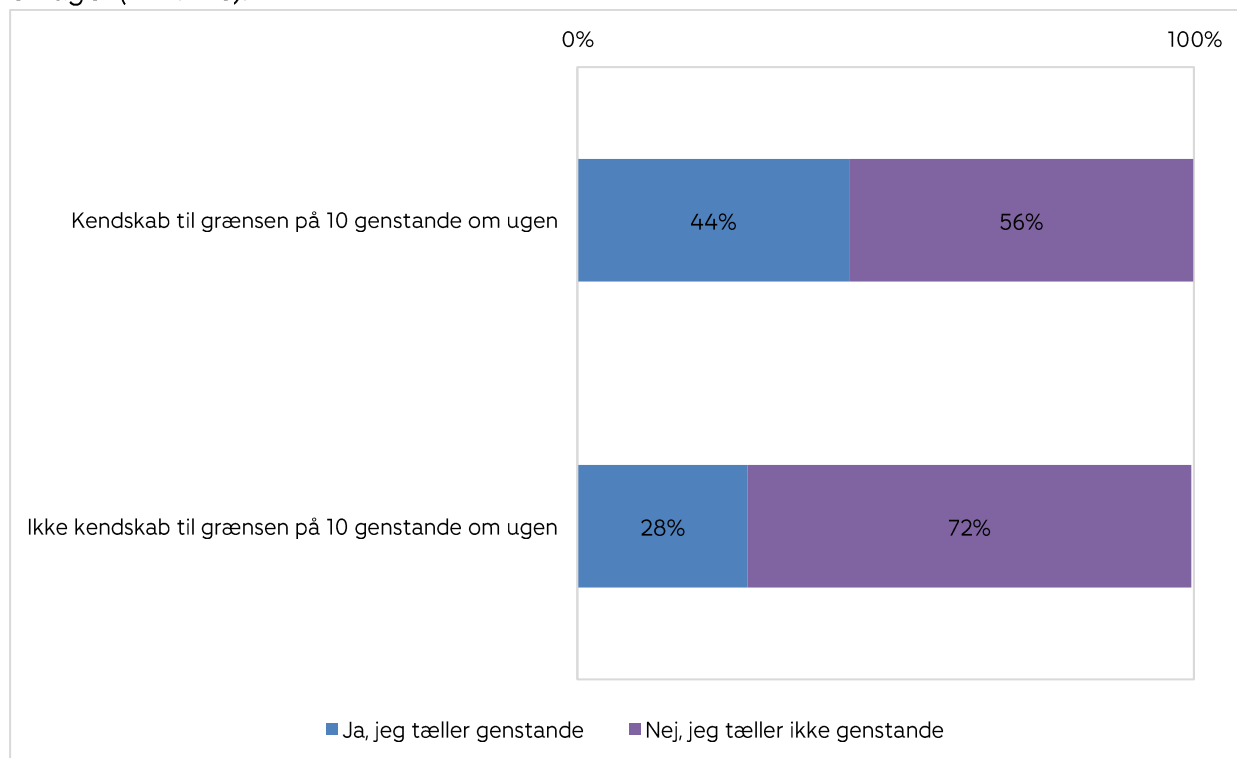
² Sundhedsstyrelsen. Anbefalinger om Alkohol. Sundhedsstyrelsen: 2022 Mar. 7 (Citeret 2025 Aug.); Tilgængelig fra: <https://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Alkohol/Anbefalinger-om-alkohol>.

³ Der var et felt, hvor man kunne angive grænsen for mænd, et felt hvor man kunne angive grænsen for kvinder, samt to "ved ikke"-felter – hvis man havde et bud for det ene køn, men ikke det andet.

Kendskab til anbefalingen om højst 10 genstande om ugen fordelt på optælling af ugentligt antal genstande

Figur 3. Kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefaling om højst 10 genstande om ugen⁴

Blandt 18-74-årige fordelt på om man tæller hvor mange genstande man drikker i løbet af en uge⁵ (n=2.743).



- Flere med kendskab til anbefalingen om højst 10 genstande om ugen tæller, hvor mange genstande de drikker i løbet af en uge (44 % vs. 28 %).

⁴ Der var et felt, hvor man kunne angive grænsen for mænd, et felt hvor man kunne angive grænsen for kvinder, samt to "ved ikke"-felter – hvis man havde et bud for det ene køn, men ikke det andet. Denne variabel er kategoriseret således at kendskab til anbefalingen om højst 10 genstande indeholder de personer som enten har kendskab til anbefalingen for begge køn, for mænd, men ikke kvinder eller for kvinder, men ikke mænd.

⁵ Denne variabel er kategoriseret således at alle 'Ja' svarmulighederne, som fremgår af Figur 1 er slået sammen.

Om undersøgelsen

Resultaterne i notatet bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt 3.064 danskere i alderen 18-74 år. Dataindsamlingen blev varetaget af analyseinstituttet Voxmeter i perioden december 2025 til januar 2026. Data er nationalt repræsentativt på køn, alder og region.

Øvrige resultater fra dataindsamlingen publiceres i rapporten "Alkoholvaner i Danmark 2025" i september 2026. Sundhedsstyrelsen har ydet økonomisk støtte til dataindsamlingen.