

NYHETER: REPORTAGE

En älskad dryck med



RÖTT OCH VITT. Vid en sökning på "ett glas vin om dagen" får GP:s reporter väldigt varierande svar på vad som är farligt och vad som är nyttigt.

en omtvistad effekt

Cancerframkallande?
Avslappnande?
Bra för hjärtat?
Myterna kring ett glas
vin om dagen är många.
Nu säger Svenska Läkare-
sällskapet att man får
cancer av vin, även i små
mängder. Men har man
verkligen studerat saken
ordentligt?

Poff!
Arne Eriksson, sommelier
och vinexpert på Allégårdens
studiecirkel för vinhistoria,
öppnar kvällens första flaska
bubbel.

– Visste ni att varje flaska innehåller 80 mil-
joner bubblor, säger han och börjar hålla upp
den gnistrande vätskan.

Framför honom står 70 vinglas. Bakom
glasen sitter 17 förväntansfulla pensionärer,
beredda att provsmaka fyra franska bubbel.

– Skriver du om att dricka vin varje dag? Då
har du kommit rätt, säger en rosaklädd kvin-
na högt och skrattar medan glasen skickas
vidare nedåt längs borden.

Studiecirkeln träffas varannan vecka. En
som varit med länge är Morgan Olsson, före
detta sjökapten, bosatt på Donsö.

***”Min läkare
rekommenderade mig att
dricka ett glas om dagen,
men det är några år
sedan nu”***

– Jag och min fru har rest med vår båt på ka-
nalerna i Europa och druckit väldigt många
goda viner. Jag dricker absolut ett glas vin
om dagen, säger han.

För Morgan och hans fru Kerstin är det rött
vin som gäller, till middagen eller efteråt.

– För att det är gott, och för det allmänna
välmåendet, säger Morgan.

– Och för att man kan göra det när man är
pensionär. Man behöver inte tänka på att vara
pigg på jobbet dagen efter, säger Kerstin.

Några särskilda risker eller hälsofördelar
med sitt vindrickande har de inte grubblat
över.

– Jag dricker inte vitt vin, det blir jag sur i
magen av. Och boxvin köper vi aldrig, det är
för mycket sulfiter i och de som har boxvin
hemma går där och tappar för jämnan. Det
tror jag inte man mår bra av, säger Morgan.

PÅ ANDRA SIDAN bordet sitter en grupp damer
och fyller i sina provsmakningsformulär
samtidigt som de diskuterar vilka hälso-
påståenden de hört om vin genom åren.

– Rödvin är det väl man ska dricka? För
hjärtat, säger en.

– Min mamma drack alltid ett litet glas
konjak för magont, säger en annan.

NYHETER: REPORTAGE



ETT GLAS? Eller två? Forskarnas åsikter går i sär om vin är nyttigt eller farligt och i såfall i vilken mängd. "Min läkare rekommenderade mig att dricka ett glas om dagen, men det är några år sedan nu", säger en av deltagarna i studiecirkeln.

– Är det inte två glas man ska dricka, säger en tredje.

– Min läkare rekommenderade mig att dricka ett glas om dagen, men det är några år sedan nu, säger en fjärde.

Jag googlar ett glas vin om dagen. Träffarna ger en fingervisning om frågans komplexitet. Att dricka ett glas vin om dagen är bra men inte för alla enligt Expressen. Det kan vara bra enligt samma tidning ett annat datum. Det är dåligt för hälsan enligt Svenska Dagbladet. Aftonbladet skriver att två glas vin om dagen är nyttigt. Och enligt en gammal artikel i Läkartidningen visade en studie att lite vin varje dag minskade risken för hjärtsjukdomar. Så hur ligger det egentligen till?

NÄSTAN TUSEN SVENSKAR dör varje år i cancer som orsakats av alkohol. En tredjedel av fallen beror på låg till måttlig alkoholkonsumtion. Det säger den senaste svenska forskningen på området, som publicerades i november 2016. Rapporten är sammanställd av Svenska Läkaresällskapet, IOGT-NTO och forskningscentret CERA vid Göteborgs universitet.

– Den visar ett tydligt samband mellan alkohol och vanliga cancerformer, bland annat mag-, tarm- och bröstcancer, säger Stefan Lindgren som är Svenska Läkaresällskapets ordförande och professor i medicin vid gastroenterologiska sektionen på Lunds universitet.

Enligt rapporten beror tio procent av alla fall av bröstcancer hos kvinnor på alkohol. Hos män är det cancer i tjock- och ändtarmen

”Det finns väl inget som inte är farligt i viss utsträckning”

som har tydligast samband med alkohol. Förklaringen tros vara att alkohol är en liten molekyl som lätt kan ta sig in i celler och göra förändringar. Och att cancerfallen ökar står enligt studien i relation till att vi dricker mer alkohol i Sverige idag än för bara ett par decennier sedan. Idag står alkoholrelaterad cancer för tio procent av alla cancerfall i Sverige, en siffra som ökat med 7,3 procent sedan 2001.

– Risken ökar ju mer man dricker, men även låg och måttlig alkoholkonsumtion orsakar cancer, säger Stefan Lindgren.

ENLIGT RAPPORTEN ÄR svenskarna sämst pålästa om sambanden mellan cancer och alkohol av alla europeiska medborgare. Och Stefan Lindgren tycker det är svårt att nå ut med informationen eftersom de vedertagna myterna är så många.

– Det finns så mycket desinformation i samhället idag. Vi i Svenska Läkaresällskapet arbetar för att främja hälsa och vill göra känt de fakta som finns, man ska kunna lita på oss.

Är det så trovärdigt då, att ni samarbetar med en nykterhetsorganisation?

– Vi i SLS är bara intresserade av de medicinska sambanden. Vi lägger oss inte i några debattartiklar

Fakta: **Alkohol och cancer**

Varje år släpper Svenska läkaresällskapet och IOGT-NTO ger varje år ut en forskningsrapport om alkoholen i samhället. 2016 hade den temat alkohol och cancer. Följande fakta kommer från den rapporten.

■ Det finns ingen minimigräns för när alkohol börjar orsaka cancer. Ju mer man dricker, desto större blir risken.

■ Kopplingen mellan alkohol och cancer är starkast i munhåla, svalg, struphuvud, matstrupe, mage, lever, tjock- och ändtarm och bröst hos kvinnor.

■ Mer än tio procent av alla cancerfall i Sverige beror på alkohol.

■ Värden för cancer orsakad av alkohol kostade 320 miljoner kronor år 2014.

■ 23 procent av svenskarna uppgav i en studie att de höll med om att alkohol orsakar cancer.

■ Alkohol har inga positiva effekter på hälsan.

som IOGT-NTO skriver, till exempel. Vi är inte med och driver IOGT-NTO:s linje om ett alkoholfritt samhälle, säger Stefan Lindgren och fortsätter:

– Vi presenterar fakta och så får var och en ta ett eget beslut. Men man ska vara medveten om riskerna.

SIFFRORNA I RAPPORTEN som kom i november bygger inte på någon ny studie, utan är en litteraturstudie av redan publicerade forskningsresultat. Fredrik Nyström, som är professor i internmedicin vid Linköpings universitet, är kritisk till upplägget.

– Det har aldrig gjorts någon stor, lottad studie av alkohol och hälsa. Det går inte att säga något säkert om orsakssamband mellan cancer och alkohol, man kan inte fastställa kausalitet med den sortens studier, säger han tvärsäkert.

Fredrik Nyström har forskat mycket kring hjärt-kärlsjukdomar och orsaker till dem. Han har till exempel undersökt hälsoeffekterna av mycket hamburgare, metabolismen hos de som äter mycket lösgodis och vilka effekter vinintag har på hjärtat och kärlen. Alkohol och hälsa är något han pratat om i media många gånger. Trots det är han inte trött på ämnet.

– Nej, verkligen inte. Jag tycker jag får prata för lite om det. Jag blir så arg när jag läser till synes säkra påståenden att man får cancer av alkohol. Och att studierna görs ihop med IOGT-NTO som betalar för att säga att alkohol är farligt, det är ju jäv, säger han.

JUST NU LIGGER Fredrik Nyström i startgruperna för ett forskningsprojekt om medelhavskost, där 1200 hjärtinfarktspatienter ska prova två dieter: en med lågt kolhydratintag, en med lågt fettintag. Ursprungstanken var att få med alkohol som en av parametrarna i studien. Men:

– Jag fick tyvärr nej för det upplägget av kollegor som jag behöver samarbeta med. Det verkar som att det är för känsligt för folk. Motboken och nykteristlobbyns budskap sitter djupt i oss, att tala om vad som verkar vara bra med alkohol är inte accepterat av alla, säger han.

För sju år sedan gjorde Fredrik Nyström en studie på 45 personer mellan 25 och 35 år, där hälften fick dricka vin varje dag (kvinnorna ett glas, männen två) och den andra hälften fick vara helnykterister. I övrigt levde de som vanligt. Studien pågick i tre månader och visade att de som drack alkohol fick bättre blodfetter och att det dåliga kolesterolet sänktes. Enligt Fredrik Nyström har andra studier visat att både blodtrycket och blodsockret sjönk hos de som drack alkohol varje dag.

– Absolutister har sämre utsikter när det gäller hjärt-kärlsjukdom än de som dricker lite alkohol, säger Fredrik Nyström.



Bilder: PER WAHLBERG

Studien har fått kritik för att vara för liten, men enligt Fredrik Nyström är det den längsta studien som gjorts på området med det upplägget. Han är övertygad om att ett eller ett par glas vin om dagen är bra för hjärtat.

– Alkohol är kärllvidgande, det är därför man blir röd om öronen. Man kan få hjärtklappning, vilket beror på att kroppen jobbar för att blodtrycket inte ska bli för lågt. Och lågt blodtryck är positivt, säger Fredrik Nyström.

Du har tidigare fått kritik för att säga de här sakerna utan att samtidigt säga att alkohol är skadligt.

– Då skulle jag vilja fråga varför man hela tiden säger att fysisk aktivitet är så nyttigt, utan att samtidigt berätta att Charlotte Kalla har fått förmaksflimmer av all träning, att det öppnar kliniker för träningsberoende runt om i Sverige, att många som tränar hårt får skador av olika slag som belastar sjukvården.

Den tidigare nämnda rapporten från IOGT-NTO och SLS avfärdar påståendet att alkohol skulle vara bra för hjärtat.

– Det är en jävig studie. Tvärtom så har det kommit än mer bevis för att måttligt intag av rödvin som del av en medelhavskost minskar risker för stroke och hjärtinfarkt jämfört med klassisk lågfettkost. Framför allt i den så kallade PREDIMED-studien som kom 2013 (se faktaruta).

TIDNINGSMAKERSKAN Amelia Adamo har rapporterat om vin och hälsa i minst tre decennier. Hon minns det som att påståendena om att ett



”Tvärtom så har det kommit än mer bevis för att måttligt intag av rödvin som del av en medelhavskost minskar risker för stroke och hjärtinfarkt jämfört med klassisk lågfettkost.”

FREDRIK NYSTRÖM
Professor i internmedicin vid
Linköpings universitet

glas vin är bra för hälsan började på 80-talet, och att medierapporteringen verkligen tog fart när bag in boxen kom till Sverige 1996.

– Då hade vi redan fått lite kontinentala vanor och bag in boxen blev en sorts godis som hela tiden stod framme. Folk slutade fika hos varandra utan sågs på ett glas vin istället. Klart frågan blev intressant då, säger hon.

Amelia Adamo tycker inte att forskningen har nått fram tillräckligt tydligt med sina budskap.

– Jag tänker aldrig ”nu får jag kanske bröstcancer” när jag dricker vin. Jag oroar mig inte för sjukdomar, utan för vem jag blir när jag dricker för mycket. Jag får verkligen lägga band på mig för jag tycker om att dricka drinkar, säger hon. **Vad tror du skulle kunna få gemene man att se alkohol som en hälsofara?**

– Folk slutade ju inte röka för-rän sambandet mellan rökning och cancer verkligen visades och blev tydligt. Om vin får en lika tydlig koppling till cancer tror jag folk hajar till, för jag vet ingen sjukdom vi är så rädda för i Sverige.

Och där är vi inte riktigt än, menar Amelia Adamo.

– Jag har inte sett några sådana bevis. En annan sak som försvårar är förstås att många redan hört från flera håll att vin är bra. Då är det kanske inte så lätt att ta till sig att det är dåligt.

KANSKE ÄR DET en stor studie av alkoholeffekter som behövs? Det tycker åtminstone läkaren Fredrik Nyström.

– Absolut. Min variant hade varit

Fakta: PREDIMED-studien

■ PREDIMED (Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean diet) är en spansk studie där 7 400 personer mellan 55 och 80 år deltagit i fyra-fem år.

■ Alla hade antingen diabetes eller levde med minst tre riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom – de antingen rökte, hade hjärt-kärlsjukdom i familjen, högt kolesterol eller var överviktiga/feta. De delades in i tre grupper: en som åt traditionell medelhavskost med bland annat fisk, nötter, vin, frukt och grönsaker, en som åt traditionell medelhavskost med extra olivolja och en som åt en kontroll diet.

■ Resultaten publicerades 2013. De visade tydligt positiva resultat för de som åt medelhavskost där man rekommenderades vin som måltidsdryck. Bland annat minskade risken för att drabbas av stroke.

■ Även risken för depression var lägre för de som drack måttliga mängder vin varje dag och i senare analyser fann man halverad risk för invasiv bröstcancer hos kvinnor som fick medelhavskostråden med vin.

ett billigt och bra sätt att genomföra den. 1200 patienter i fem år, som dessutom redan haft problem med hjärtat. Vi ska ju ändå träffa dem och följa upp resultaten, det hade varit så enkelt att bara ta med vinet. Det är jättesynd att det inte blev av, säger han, men jag måste respektera skeptiska kollegor.

SLS ordförande Stefan Lindgren välkomnar också en studie, men vet inte när en sådan skulle kunna äga rum.

– Om en sådan studie kan ge nya välgrundade svar är vi givetvis positiva till det. Hur den ska läggas upp och kontrolleras behöver diskuteras ingående och det är inget som jag på rak arm kan kommentera.

PÅ VINPROVNINGEN I Allégården är glaset urdruckna. Morgan Olsson kränger på sig sin jacka och gör sig redo att gå.

Birgitta Claesson dröjer sig kvar. Hon dricker i princip bara vin på vinprovningarna, ibland någon mer gång per vecka. Hon lyssnar inte på hälsoråd om alkohol.

– Om man gjorde det skulle väl det bästa vara att inte dricka alls. Men ett glas vin då och då tror jag inte skadar. Det är nog inte nyttigt rent fysiskt, men man kanske blir gladare, säger hon.

Bordsgrannen Eva-Britt Hjert instämmer.

– Det kommer nya rapporter hela tiden. Det finns väl inget som inte är farligt i viss utsträckning?

MAJA LARSSON

maja.larsson@gp.se
031-62 40 00

