Alkohol vid hjärtsjukdom - vad ska vi rekommendera?



Sara Wallhed Finn

Leg Psykolog, Docent

Riddargatan 1, mottagningen för alkohol och hälsa, Beroendecentrum Stockholm

EPiCSS, Institutionen för Global Folkhälsa, KI

Karolinska Institutet | Region Stockholm

“The holiday heart syndrome”

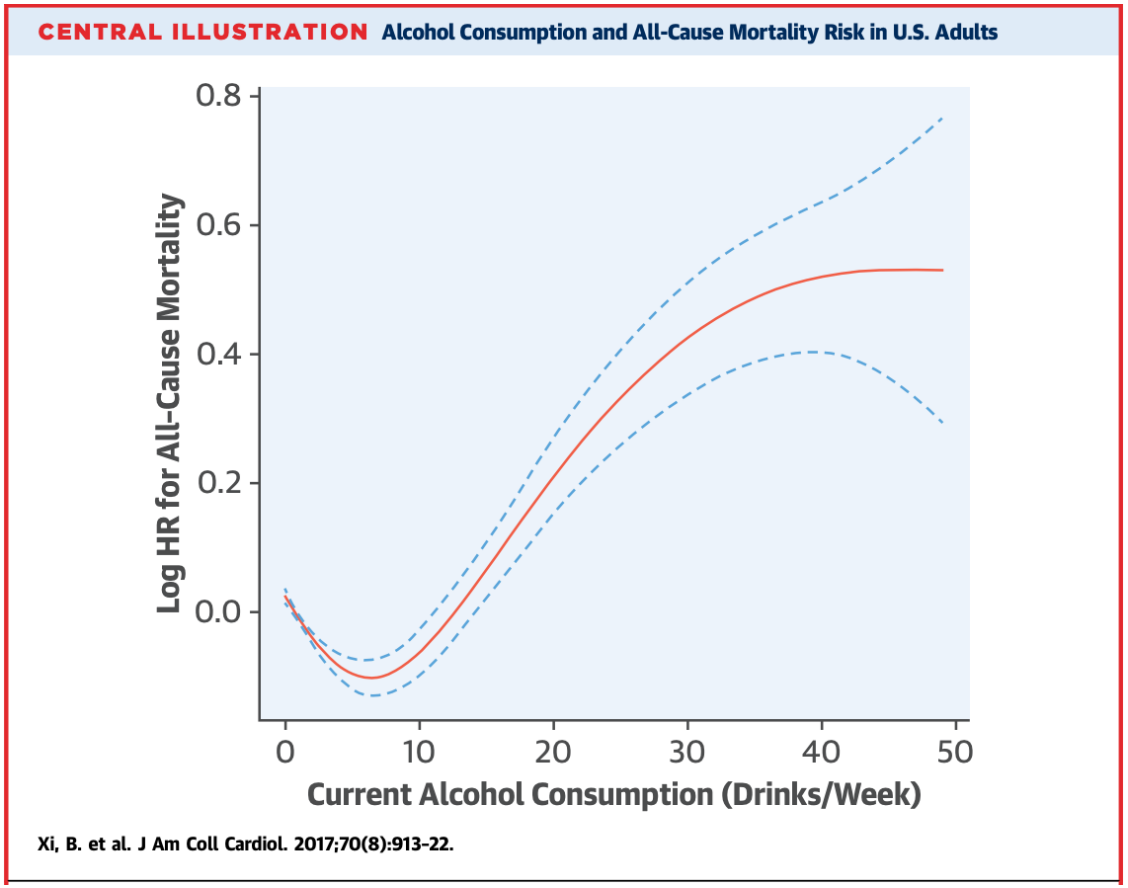
- Fallrapporter om ökning av vårdsökande för arrytmier efter helger/semestrar med högre alkoholkonsumtion

  (Ettinger et al., 1978).



Foto: Unsplash

J kurvan



Xi et al. Relationship of alcohol consumption to all-cause, cardiovascular, and cancer-related mortality in U.S. adults. J Am Coll Cardiol. 2017;70:913-922.

J kurvans metodproblem

- Förväxlingsfaktorer inte kontrollerade för (rökning, SEP)
- Felklassificering: De som slutat dricka inte särskiljts från helnykterister
- Endast självrapporterad data
- Alkoholkonsumtion mätts på olika sätt i olika studier

(Rehm et al., 2017)

HHS Public Access
Author manuscript
Eur J Prev Cardiol. Author manuscript; available in PMC 2026 July 29.

Published in final edited form as:
Eur J Prev Cardiol. 2026 October 28; 33(15): 2788–2803. doi:10.1093/eurjpc/zwag201.

Reassessing alcohol consumption and cardiovascular disease by addressing bias in observational data: results from the multi-ethnic study of atherosclerosis

Shantanu Srivatsa[1,2], **Elizabeth K. Farkouh**[3], **Tim Stockwell**[4], **James R. Pike**[2], **James M. Clay**[4], **Ganga S. Bey**[2], **Khurram Nasir**[5], **Matthew Budoff**[6], **Timothy Naimi**[4], **Michael E. Farkouh**[7,*]

[1]UNC Chapel Hill School of Medicine, University of North Carolina at Chapel Hill, 321 S Columbia St., Chapel Hill, NC 27599, USA;

[2]Department of Epidemiology, University of North Carolina at Chapel Hill, 135 Dauer Drive, Chapel Hill, NC 27599, USA;

[3]Mayo Clinic Alix School of Medicine, Mayo Clinic, 200 First St. SW, Rochester, MN, USA55905;

[4]Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria, 2300 McKenzie Ave, Victoria, BC V8N 5M8, Canada;

[5]DeBakey Heart and Vascular Center, Houston Methodist, 6565 Fannin St, Houston, TX 77030, USA;

[6]Department of Medicine, Lundquist Institute at Harbor—UCLA,1124 W Carson St, Torrance, CA 90502, USA; and

[7]Academic Affairs, Cedars-Sinai Health System, 8700 Beverly Blvd, Los Angeles, CA 90048, USA

Abstract

Aims: Alcohol and its relationship with cardiovascular disease (CVD) remain contentious. Several observational studies have found cardioprotective associations, while Mendelian randomization studies have found null or harmful effects of moderate drinking. Biases, including abstainer misclassification and sick-quitter effects, may obscure true associations. It is widely understood that former drinkers are often sick quitters. However, removal of former drinkers

Och….

- *Individuals with a genetic variant associated with non-drinking and lower alcohol consumption had a more favourable cardiovascular profile and a reduced risk of coronary heart disease than those without the genetic variant.*
- *This suggests that reduction of alcohol consumption, even for light to moderate drinkers, is beneficial for cardiovascular health.*



Holmes et a., 2014 BMJ

Konsensus idag

- No level of alcohol consumption is safe for our health

World Health Organization

WHO, 2023



Regionala cancercentrum i samverkan, 2023

…data challenge the concept that moderate alcohol consumption is universally associated with lower CVD risk

ESC European Society of Cardiology

Visseren et al., 2022

European guidelines for CVD prevention

"restrict alcohol consumption to ≤100g per week"

"inquire about alcohol in every medical evaluation"

ESC
European Society of Cardiology

"inform patients that alcohol is energy-dense"

1. Visseren, F.L.J., et al., *2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice.* European Heart Journal, 2021.
2. McEvoy, W., et al., ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *European Heart Journal*, 2024.

Riskbruksdefinition vuxna

Med standardglas menas:



50 cl
folköl


33 cl
starköl


25 cl
stark-starköl


12-15 cl
vin


8 cl
starkvin


4 cl sprit

Veckokonsumtion

>= 10 standardglas/vecka

Intensivkonsumtion

>= 4 standardglas vid samma tillfälle

Socialstyrelsen

Insatser vid riskbruk av alkohol
Rekommendationer till hälso- och sjukvården



Riktlinjer

- Förhöjt blodtryck och hypertoni: mindre än 100g/vecka, helst undvika alkohol helt

- Förmaksflimmer etablerad sjukdom: =<30 gram/vecka
- Förmaksflimmer primärprevention undvik intensivkonsumtion & hög veckokonsumtion

- Hjärtsvikt & Alkoholorsakad kardiomyopati: avstå helt

Alkoholstopp inför operation



För att minska risken för komplikationer rekommenderas ett totalstopp av alkoholkonsumtion inför planerade operationer.

Det gäller lungkomplikationer, generella infektioner, sårinfektioner, intensivvård, förlängd sjukhusvistelse i samband med ingreppet.

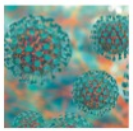
1 Till dig som ska opereras

Det är viktigt att du är så väl förberedd som möjligt inför din operation. Därför kan det finnas anledning att du ser över dina levnadsvanor. Bland annat är alkoholvanor en faktor som kan påverka komplikationsriskerna vid operation. Många upplever inte själva att de dricker för mycket. Man ser inte alkoholen som ett hälsoproblem men kroppen påverkas även vid mindre alkoholintag. Här är fakta om hur kroppen påverkas och vad du själv kan göra för att minska riskerna. Det finns god hjälp att få.

2a



Påverkad koagulationsförmåga



Nedsatt immunförsvar



Blodtrycksstregring
Arytmi/hjärtsvikt



Stressreaktion
Kortisol/adrenalin

Beroende på grad av konsumtion kan alkoholbruk öka risken för lungkomplikationer, generella infektioner, sårkomplikationer, förlängd sjukhusvistelse och behov av intensivvård.

2b Vilken alkoholkonsumtion kan vara skadlig inför operation?

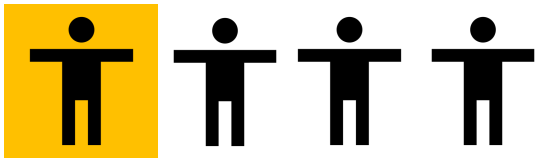
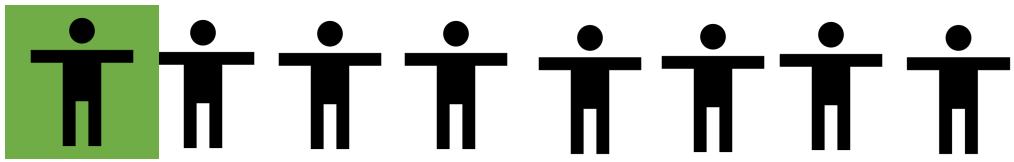
- det är alkoholkonsumtion den sista tiden inför operation som är avgörande för en ökad komplikationsrisk.
- hög konsumtion, 2 till 3 standardglas per dag, ökar komplikationsrisken med ca 50 procent. Vi känner inte till någon helt säker lägsta alkoholkonsumtion.
- ett standardglas till exempel ett glas vin 12 cl eller 33 cl starköl, se nästa sida.

3 Rekommenderad åtgärd för att minska komplikationsrisken vid operation

En helt alkoholfri period på minst fyra veckor före operation till sårläkning och gott allmäntillstånd uppnåtts efter operation kan till stor del normalisera komplikationsrisker.

SPARC (Swedish Prevention of Alcohol use in caRdiovascular Care)

Hur ser det ut i kardiologiklinikerna?

- Var fjärde patient har ett riskbruk av alkohol 
- Hälften av patienterna uppger att de blivit tillfrågade om alkohol 
- Endast 12% fått kort rådgivande samtal 

Welfordsson et al 2025 J Public Health

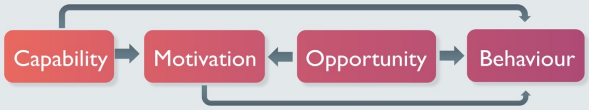
Welfordsson et al., 2025, Scand Cardiovasc J

Feasibility of alcohol interventions in cardiology: a qualitative study of clinician perspectives in Sweden

Region Stockholm

To identify barriers and facilitators to implementing alcohol screening and brief interventions (SBI) in cardiology services

- Individual, semi structured interviews
- Purposive sample of 24 cardiology clinicians
- Variation in profession, experience and workplace
- Reflexive thematic analysis, applying COM-B system



Alcohol stigma

A sensitive topic which staff avoid discussing due to perceived social undesirability

Uncharted territory

Seeing a need for action in addressing alcohol use but lacking a roadmap for implementing SBI

Window of opportunity

Motivation for change following cardiovascular events and scope for follow up within routine cardiology care

Cardiology as a cardiovascular specialty

Prioritising tasks according to established roles e.g. 'traditional' cardiovascular risk factors

- Opportunities for alcohol screening and brief interventions exist within routine cardiology care
- Strategies to overcome current barriers may include senior clinician engagement, improved clinical pathways and clinicians dedicated to alcohol prevention in cardiology services



Welfordsson et al., (2024)
Eur. J. Cardiovasc. Nurs.,
zvae033,
https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvae033

Patienternas syn

1. Alkohol är **relevant** inom kardiologi - risk faktor, motivation till förändring, känsligt ämne
2. Interventioner behöver anpassas till **personliga mål** och sociala normer
3. Morbiditet och förändrade prioriteringar – **livskvalitet och respekt för autonomi**
4. Addressera **barriärer till beroendevård**



RESEARCH ARTICLE

Alcohol use as a modifiable risk factor in cardiology: A qualitative study of patient perspectives in Sweden

Paul Welfordsson[1*], Anna-Karin Danielsson[1], Caroline Björck[2,3], Bartosz Grzymala-Lubanski[3,4], Kristina Hambraeus[5], Ida Haugen Löfman[6,7], Frieder Braunschweig[6,7], Matthias Lidin[8,7], Sara Wallhed Finn[1,8,9]

”Jag skulle vara glad om jag fick det [alkoholläkemedel] direkt […] även om det är från en kardiolog.
Det skulle vara lättare att få det här, för… om de säger: ’Okej, nu kan du gå till beroendebehandlingen’ när jag skrivs ut, då lovar jag att gå dit.

Men innan jag kommer dit kanske jag har en annan uppfattning. Så det är bättre att skriva ut det här.”
(Erik)

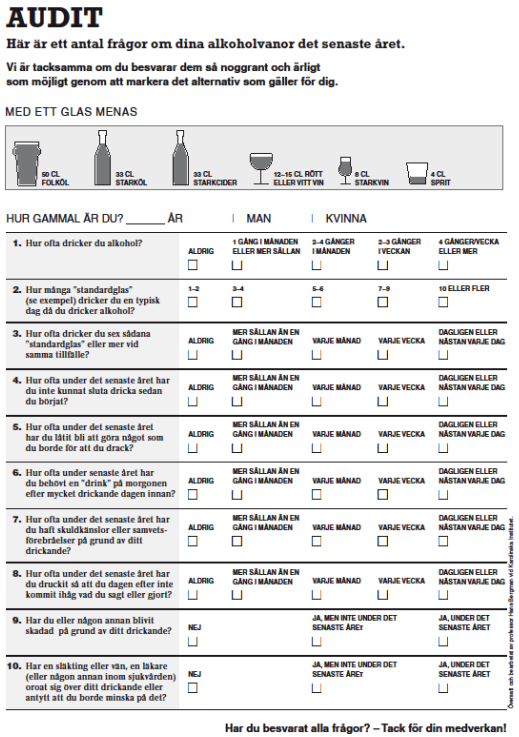
Att ta hänsyn till med alkohol



Liten kunskap om effekter på hälsa

Ref: Wallhed Finn et al., 2014
Sub use and misuse

AUDIT
(Alcohol Use Disorders Identification Test)



AUDIT

Här är ett antal frågor om dina alkoholvanor det senaste året.

Vi är tacksamma om du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig.

MED ETT GLAS MENAS

50 CL FOLKÖL | 33 CL STARKÖL | 33 CL STARKCIDER | 12–15 CL RÖTT ELLER VITT VIN | 8 CL STARKVIN | 4 CL SPRIT

HUR GAMMAL ÄR DU? _____ ÅR | MAN | KVINNA

1. Hur ofta dricker du alkohol?	ALDRIG ☐	1 GÅNG I MÅNADEN ELLER MER SÄLLAN ☐	2–4 GÅNGER I MÅNADEN ☐	2–3 GÅNGER I VECKAN ☐	4 GÅNGER/VECKA ELLER MER ☐
2. Hur många "standardglas" (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?	1–2 ☐	3–4 ☐	5–6 ☐	7–9 ☐	10 ELLER FLER ☐
3. Hur ofta dricker du sex sådana "standardglas" eller mer vid samma tillfälle?	ALDRIG ☐	MER SÄLLAN ÄN EN GÅNG I MÅNADEN ☐	VARJE MÅNAD ☐	VARJE VECKA ☐	DAGLIGEN ELLER NÄSTAN VARJE DAG ☐
4. Hur ofta under det senaste året har du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?	ALDRIG ☐	MER SÄLLAN ÄN EN GÅNG I MÅNADEN ☐	VARJE MÅNAD ☐	VARJE VECKA ☐	DAGLIGEN ELLER NÄSTAN VARJE DAG ☐
5. Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något som du borde för att du drack?	ALDRIG ☐	MER SÄLLAN ÄN EN GÅNG I MÅNADEN ☐	VARJE MÅNAD ☐	VARJE VECKA ☐	DAGLIGEN ELLER NÄSTAN VARJE DAG ☐
6. Hur ofta under senaste året har du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	ALDRIG ☐	MER SÄLLAN ÄN EN GÅNG I MÅNADEN ☐	VARJE MÅNAD ☐	VARJE VECKA ☐	DAGLIGEN ELLER NÄSTAN VARJE DAG ☐
7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuldkänslor eller samvets-förebrådelser på grund av ditt drickande?	ALDRIG ☐	MER SÄLLAN ÄN EN GÅNG I MÅNADEN ☐	VARJE MÅNAD ☐	VARJE VECKA ☐	DAGLIGEN ELLER NÄSTAN VARJE DAG ☐
8. Hur ofta under det senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?	ALDRIG ☐	MER SÄLLAN ÄN EN GÅNG I MÅNADEN ☐	VARJE MÅNAD ☐	VARJE VECKA ☐	DAGLIGEN ELLER NÄSTAN VARJE DAG ☐
9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?	NEJ ☐		JA, MEN INTE UNDER DET SENASTE ÅRET ☐		JA, UNDER DET SENASTE ÅRET ☐
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?	NEJ ☐		JA, MEN INTE UNDER DET SENASTE ÅRET ☐		JA, UNDER DET SENASTE ÅRET ☐

Har du besvarat alla frågor? – Tack för din medverkan!

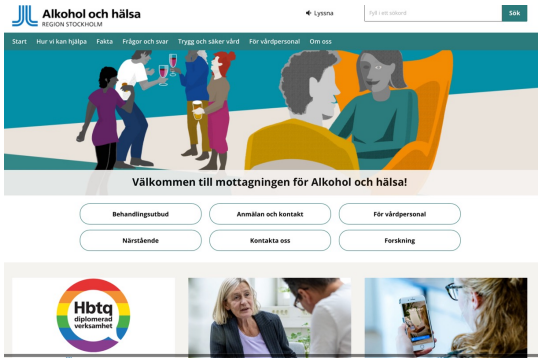
Minikurs finns på:
www.riddargatan1.se/AUDIT

PEth (Fosfatidyletanol)

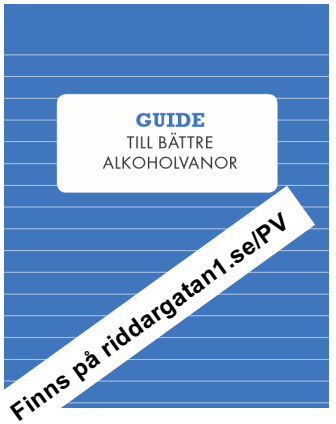
- Mäts i helblod
- PEth = membranmolekyl – bildas i kroppen i närvaro av alkohol (specifik)
- Tidsfönstret = senaste veckorna till månadens intag (enstaka större intag kan ge mätbara värden)
- Enstaka sporadiskt lågt alkoholintag = negativt
- Regelbundet drickande (måttligt drickande) = PEth påvisas
- Regelbunden överkonsumtion = över gränsvärde

Ytterligare hjälp

- Internet: alkoholhjälpen.se
  alkoholprofilen.se, 1177.se
- Telefonstöd: alkoholhjälpen
- Biblioterapi: Guider www.ridddargatan1.se
- Primärvård
- Specialistvård: Riddargatan 1, Beroendecentrum Stockholm







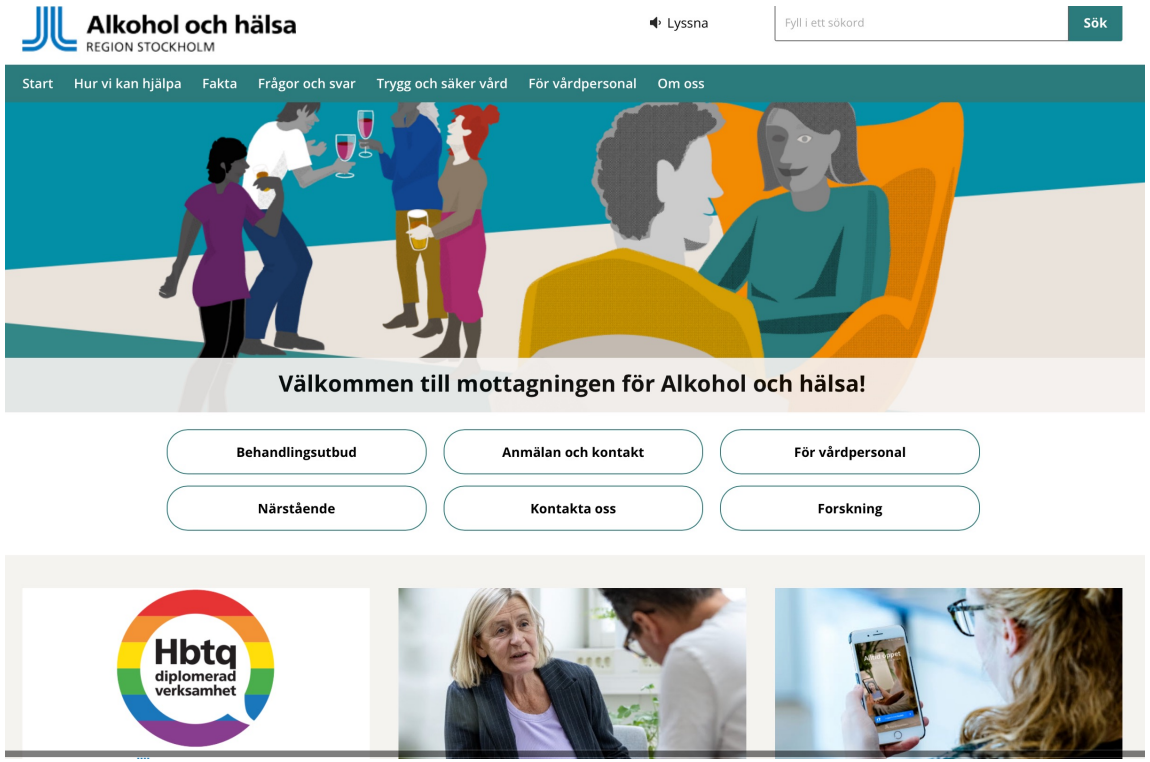
Den vanliga personen med beroende



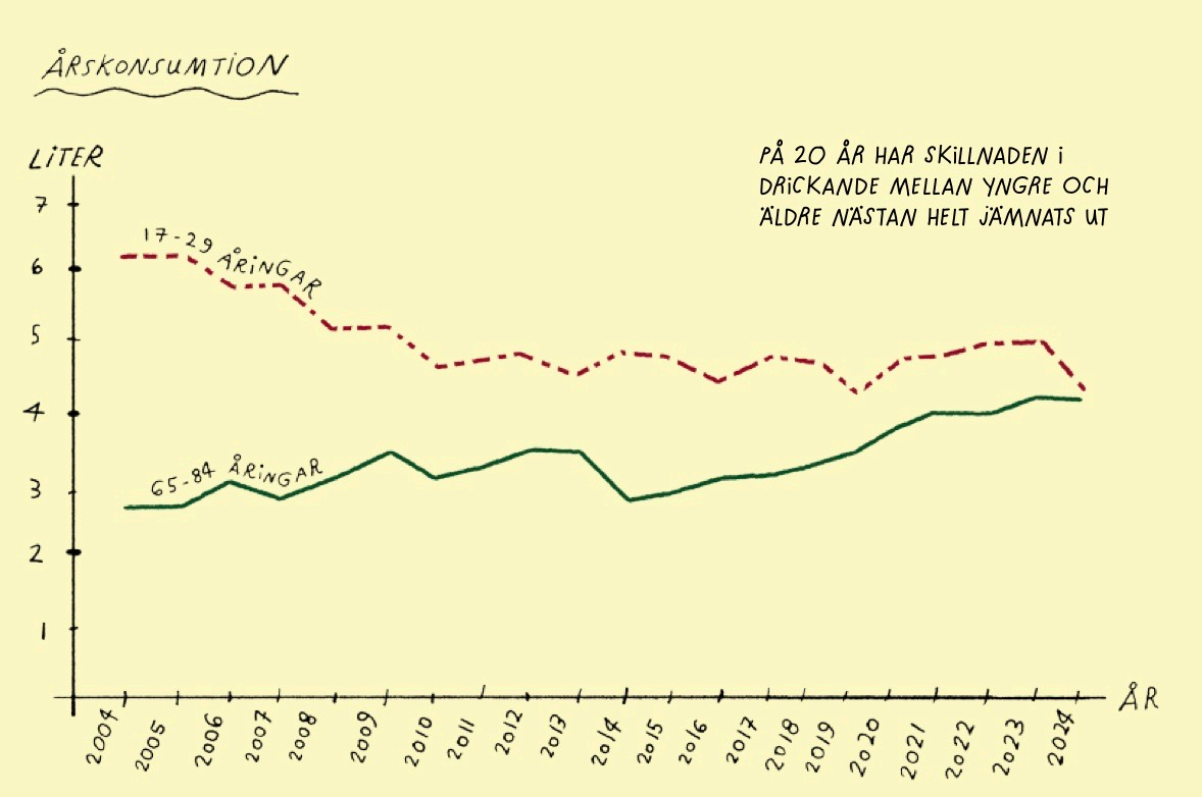


(Andréasson et al., 2011
Berglund et al. 2010,
Thakker et al. 2004)

Riddargatan 1, Beroendecentrum Stockholm



Äldre dricker mer idag



Ref:
CAN

Take home



- Alkohol är relevant!
- Riskbruk och beroende är vanligt
- Heterogent - syns sällan
- Ställ frågan om alkohol!
- Få söker beroendevård

Tack!

Kontakt:
sara.wallhed-finn@ki.se

- Welfordsson P, Danielsson AK, Björck C, Grzymala-Lubanski B, Hambraeus K, Löfman IH, Braunschweig F, Lidin M, Wallhed Finn S. Task sharing and teamwork: clinician preferences for alcohol screening and brief interventions incardiology. BMC Res Notes. 2025 Aug 29;18(1):373.
- Welfordsson P, Danielsson AK, Nielsen AS, Björck C, Grzymala-Lubanski B, Hambraeus K, Haugen Löfman I, Nilsson O, Lidin M, Wallhed Finn S. (2025). Factors associated with alcohol screening and brief interventions: a cross-sectional study of cardiology clinicians in Sweden. Addiction Science & Clinical Practice.
- Welfordsson P, Danielsson AK, Björck C, Grzymala-Lubanski B, Hambraeus K, Löfman IH, Braunschweig F, Lidin M, Wallhed Finn S. Alcohol use as a modifiable risk factor in cardiology: A qualitative study of patient perspectives in Sweden. PLoS One. 2025 Aug 4;20(8):e0328990. PMID: 40758666; PMCID: PMC12321063. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0328990
- Welfordsson P, Danielsson AK, Björck C, Grzymala-Lubanski B, Hambraeus K, Haugen Löfman I, Nilsson O, Braunschweig F, Lidin M, Wallhed Finn S. (2025). Feasibility of alcohol interventions in cardiology: a mixed methods study of clinician perspectives in Sweden. Eur J Cardiovasc Nurs. 2025 Jun 12:zvaf109. doi: 10.1093/eurjcn/zvaf109. Epub ahead of print. PMID: 40505110.
- Welfordsson P, Danielsson AK, Björck C, Grzymala-Lubanski B, Hambraeus K, Haugen Löfman I, Braunschweig F, Lidin M, Wallhed Finn S. Implementation of alcohol screening and brief interventions in cardiology: a cross-sectional study of practice in Sweden. Scand Cardiovasc J. 2025 Dec;59(1):2533825. doi: 10.1080/14017431.2025.2533825. Epub 2025 Jul 23. PMID: 40663460.
- Welfordsson P, Danielsson AK, Björck C, Grzymala-Lubanski B, Hambraeus K, Löfman IH, Braunschweig F, Lidin M, Wallhed Finn S. Hazardous alcohol use: a cross-sectional study of cardiology patients in Sweden. J Public Health (Oxf). 2025 Aug 29;47(3):404-413. doi: 10.1093/pubmed/fdaf057. PMID: 40369959;
- Welfordsson, P., Danielsson, A-K, Björck, C., Grzymala-Lubanski, B., Lidin, M., Haugen Löfman, I., Wallhed Finn, S. (2024) Mixed messages? Exposure to reports about alcohol's suggested cardiovascular effects and hazardous alcohol use: a cross- sectional study of patients in cardiology care. BMC Public Health. 24, 1302 (2024). https://doi.org/10.1186/s12889-024-18783-5
- Welfordsson P, Danielsson AK, Björck C, Grzymala-Lubanski B, Hambraeus K, Lidin M, Haugen Löfman I, Scheffel Birath C, Nilsson O, Braunschweig F, Wallhed Finn S. Feasibility of alcohol interventions in cardiology: a qualitative study of clinician perspectives in Sweden. Eur J Cardiovasc Nurs. 2024 Sep 5;23(6):668-674. doi: 10.1093/eurjcn/zvae033. PMID: 38445448.