

# ALKOHOLFRIE DRINKS



# ALKOHOL & SUNDHED

## De officielle anbefalinger

Frem over gælder et nyt pejlemærke for både mænd og kvinder: 10-4. Baggrunden er, at intet alkoholforbrug er helt risikofrit for helbredet. Men man kan minimere sin helbredsrisiko, hvis man højst drikker 10 genstande om ugen. De 10 genstande skal dog fordeles over ugens dage, så man maksimalt drikker 4 genstande på samme dag.

## Når alderen begynder at trykke

Vores alder har stor betydning for, hvordan vi tåler alkohol. Med alderen får vi en mindre muskelmasse og mindre væske i kroppen, hvilket gør, at man får en højere alkoholpromille ved den samme mængde alkohol.

Promillen ved samme alkoholindtag er 20% højere ved en 60 årig sammenlignet med en 20-årig. Med alderen vil vores organer også blive dårligere til at tåle alkohol især gældende for vores hjerne, lever og nyrer.

## OBS på vægten

Alkohol kan øge vægten på lige fod med fødevarer. 1 gram alkohol indeholder 7,1 kalorier, hvilket næsten svarer til kalorieindholdet i 1 gram fedt. Man skal også have in mente, at man oftest blander sin alkohol op med sukkersødede drikke, hvilket betyder flere kalorier på kontoen.

De kalorier man får fra sin alkohol har begrænsede mængder af vitaminer, mineraler og andre gode næringsstoffer, som kroppen har brug for. Derfor kan det blive problematisk, hvis alkoholen begynder at erstatte måltider, da det kan medføre fejlernæring.

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred og kan medføre store konsekvenser i livet i form af sygdomme som demens, kræft, leversygdomme, diabetes, overvægt mfl. Derudover kan alkohol også have store sociale konsekvenser for den enkelte.

## ALKOHOLFRIE DRINKS—EN INTRODUKTION

Denne pjece skal være en idegenerator for, hvordan du kan skære ned på dit alkoholforbrug uden at skulle undvære “hyggen”, der er forbundet med at få en drink. Fantasien sætter ingen grænser for, hvilke drinks du kan lave. Følgende opskrifter er blot få ud af mange ideer til, hvordan en alkoholfri drink kan se ud.

Drinksene er opdelt i de tre følgende kategorier: “Nu skal det gå hurtigt”, “Smagen af sommer” og “Sidst på aftenen”.

Drinksene har forskellige sværhedsgrader og antal af ingredienser, så der er noget til enhver anledning.

Vi håber du finder lidt inspiration og tør kaste dig ud i det - dét vil du ikke fortryde!



## FILUR' - DET DUR'!

### Det skal du bruge

60 ml rød sodavand

75 ml appelsinjuice  
(ikke fra koncentrat)

Isterninger

1,5 tsk jordbærsirup

Evt. en appelsin



### Sådan gør du

1. Fyld glasset med isterninger.
2. Tilsæt appelsinjuice til glasset.
3. Top op med rød sodavand og jordbærsirup.
4. Pynt med en skive appelsin og evt. et sugerør.

## TIP!

Du kan med fordel bruge sukkerfri sodavand—på denne måde vil du spare kalorier uden at gå på kompromis med smagen.

## HYLDEBLOMST MED ET STREJF AF CITRON

### Det skal du bruge

- 1 spsk. koncentreret hyldeblomstsft (sukkerfri)
- 1 dl dansk vand
- 2 skiver øko citron
- 7 stk. mynteblade
- 5 stk. blåbær
- Isterninger



### Sådan gør du

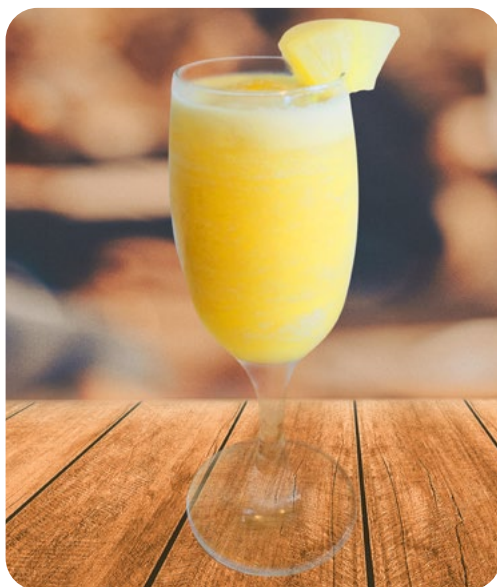
1. Fyld glasset med isterninger.
2. Tilsæt hyldeblomstsft og dansk vand—bland det godt.
3. Skyl citronen, skær i skiver og kom dem i.
4. Klap mynteblade og tilsæt sammen med blåbær

**OBS!** En sød og flot drink, som kun indeholder 10 kcal - Win win!

## A-NA-NAAAS!

### Det skal du bruge

- 1 dl ananasjuice (ikke fra koncentrat)
- 2 spsk. Kokoscreme/ kokosmælk
- 1 spsk. Limesaft
- Evt. ananas til pynt



### Sådan gør du

1. Fyld glasset med isterninger.
2. Hæld alle ingredienser i en shaker og ryst godt. Alternativt kan du blande det godt i et glas.
3. Skænk drinken op i glasset med isterninger og pynt evt. med ananas og sugerør.

**TIP!** Du kan peppe drinken op med 1-2 dråber romaroma.

## JÅÅR'BÆR' MCOCKTAIL

### Det skal du bruge

- 2 dl knust is
- 1 dl vand
- 1 tsk. Jordbærsirup eller 2 tsk. rørsukker
- 1/2 lime
- 7-8 mellemstore frosne jordbær
- En blender
- En si



### Sådan gør du

1. Hæld kogende vand over de frosne bær i en si.
2. Kom en dl vand i en blender sammen med saften fra en halv lime, jordbærrene og jordbærsirup/rørsukker.
3. Blend ingredienserne godt.
4. Tilsæt det knuste is til blenderen og blend til slush-ice-konsistens (smag evt. til med sukker/sirup og limesaft).
5. Anret den frosne jordbær mocktail i et flot glas og pynt evt. med et frisk jordbær, en limeskive eller lidt mynteblade.

## MO-HI-TO!

### Det skal du bruge

- 1/2 lime
- 1,5 dl danskvand
- 2 tsk. Rørsukker
- 1 håndfuld mynteblade
- Isterninger
- 2 stk. limebåde



### Sådan gør du

1. Klap myntebladene og læg dem i bunden af glasset
2. Tilsæt limesaft og rørsukker—dette blandet godt
3. Fyld glasset med isterninger og danskvand
4. Rør godt rundt i glasset og tilsæt limebåde

**TIP!** Hvis du er til den velkendte strawberry mojito, kan drinken med fordel tilsættes 1 tsk. Jordbærsirup.



## HVID RUSSE

### Det skal du bruge

- 1 dl fløde
- 2 tsk. Brun farin
- 1 dl stærk kaffe (afkølet)
- 1-2 dråber vaniljearoma eller 1 tsk. Vaniljesukker.
- Isterninger



### Sådan gør du

1. Fyld glasset med isterninger
2. Tilsæt alle ingredienserne i en shaker og ryst til sukkeret er opløst. Alternativt kan du blande det i et separat glas.
3. Hæld det over i glasset med isterninger. Voila: nemmere bliver det ikke!

## (IRISH) COFFEE, PLEASE!

### Det skal du bruge

- 0,5 dl fløde
- 2 tsk. Brun farin
- 1,5 dl stærk kaffe (afkølet)
- 1-2 dråber romaroma
- Evt. et drys kakao til pynt.



### Sådan gør du

1. Fyld et glas med kaffen
2. Tilsæt brun farin og romaroma—bland det godt til sukkeret er opløst.
3. Pisk fløde til det er luftigt.
4. Top drinken med flødeskum og pynt evt. med et drys kakao.

## ALMINDELIG VS. ALKOHOLFRI ER DER FORSKEL I KALORIER?

Tidligere i pjecen er det beskrevet, at alkohol indeholder en stor mængde energi og en begrænset mængde næringsstoffer. Ved at vælge alkohol fra undgår man de sygdomsmæssige risici som alkohol kan medføre, men der er også en del kalorier at spare.

Skemaet nedenunder viser, hvor meget energi der er i vores drinks sammenlignet med en version, hvor det eneste, der er tilføjet, er alkohol.

| Energiindhold, 1 stk.                      | Med alkohol  | Uden alkohol      |
|--|--|-------------------|
| <b>Filur' - det dur'!</b>                  | m. 2 cl vodka<br>570 kJ / 136 kcal                   | 376 kJ / 90 kcal  |
| <b>Hyldeblomst med et strejf af citron</b> | m.50 ml hvidvin<br>209 kJ / 50 kcal                  | 48,5 kJ / 10 kcal |
| <b>A-na-Naaas cocktail</b>                 | m. 4 cl rom<br>961 kJ / 229 kcal                     | 528 kJ / 126 kcal |
| <b>Jååår'bær cocktail</b>                  | m. 4 cl rom<br>703 kJ / 167 kcal                     | 270 kJ / 64 kcal  |
| <b>Mo-hi-to</b>                            | m. 4 cl rom<br>605 kJ / 144 kcal                     | 172 kJ / 41 kcal  |
| <b>Hvid russer</b>                         | m. 2 cl vodka + 2cl kaffelikør<br>1899 kJ / 452 kcal | 1848 / 440 kcal   |
| <b>(Irish) coffee, please!</b>             | m. 4 cl whisky<br>1205 kJ / 287 kcal                 | 915 kJ / 218 kcal |



**VIBORG**  
KOMMUNE