



## Systembolaget lanserar nya appen Måttfull

**Vad vill du orka göra i morgon? Det är avstampet när Systembolaget lanserar appen Måttfull, som ska få fler att reflektera kring sin alkoholkonsumtion.**

I appen Måttfull kan du logga vad du dricker och se hur alkohol påverkar hälsan både vid dryckestillfället och på sikt. Vad händer om du byter ut ett glas vin mot en öl? En starköl mot en mer alkoholsvag? Ökar eller minskar takten? Hur snabbt påverkas du, och vad kan du själv göra för att styra graden av berusning?

– Vi vänder oss till alla som dricker alkohol och som är intresserade av sin hälsa och hur de kan minska riskerna med att dricka, säger Anna Raninen, ansvarig alkoholforskning, Systembolaget.

– En Sifo-undersökning som vi gjort visar att många som har något inplanerat dagen efter, t.ex aktiviteter med barnen eller träning, tänker på hur de dricker kvällen innan. Då kan appen vara ett praktiskt verktyg att använda sig av, säger Anna Raninen.

En av tre (30 procent) i undersökningen\* uppgav att de ofta tänker på och anpassar hur de dricker om de ska träna under morgondagen, en av fyra (24 procent) svarade att de gör det ibland. Sju av tio (71 procent) av de som har barn svarade att de ofta tänker på och anpassar hur de dricker under kvällen, om de ska göra något tillsammans med sina barn under morgondagen eller skjutsa till en aktivitet.

För att mäta att man inte kommer upp i en riskfylld alkoholkonsumtion används begreppet standardglas, vilket i Sverige är ett glas som innehåller 12 gram alkohol.

– Det är svårt att själv räkna ut och hålla koll på hur många standardglas man dricker och det hjälper appen till med, säger Anna Raninen.

\*Undersökning webbintervjuer Kantar Sifo, februari 2021, åldrar 20-79 år. Totalt 1112 intervjuer i undersökningen, varav 1000 intervjuer med personer som i någon mån konsumerar alkohol.

### **För mer information kontakta:**

Systembolagets pressjour, tel. 070-245 00 47, [press@systembolaget.se](mailto:press@systembolaget.se)