

ALKOHOL

För att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker använder vi ett mått som kallas standardglas.

Ett standardglas motsvarar till exempel:



En folköl
(50 cl)



En starköl/cider
(33 cl)



Ett glas vin
(12–15 cl)



Starkvin
(8 cl)



Sprit, t ex
whiskey (4 cl)

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Hur många standardglas dricker du under en vanlig vecka?

Jag dricker under en vanlig vecka:

- Jag dricker inte alkohol
- Mindre än ett standardglas
- 1–4 standardglas
- 5–9 standardglas
- 10–14 standardglas
- 15 eller fler standardglas

Hur ofta dricker du fyra eller fler standardglas vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

Hur ligger du till?

REKOMMENDATIONEN ÄR:

Att uppmärksamma både din totala veckokonsumtion och mängden alkohol du dricker per tillfälle.

TÄNK TILL
Det finns hälsorisker med att dricka alkohol och det går inte att sätta en gräns för när alkoholkonsumtionen är helt riskfri.

Har du tankar kring din alkoholkonsumtion?

Riskbruk av alkohol definieras som att dricka något av följande:

- **10 standardglas eller mer per vecka.**
- **4 standardglas eller mer per dryckestillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare.**

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor.

Det finns tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och inför en operation.

Dricker du för mycket alkohol per tillfälle, till exempel under en och samma kväll? Här är några tips som du kan prova:

- Bestäm att varannan dryck är alkoholfri.
- Välj dryck med lägre alkoholhalt, till exempel mellanöl i stället för starköl.
- Drick bara alkoholfritt efter ett visst klockslag.
- Bestäm på förhand hur många glas du ska dricka.
- Fyll på ditt glas själv, så att du har koll på hur mycket du dricker.
- Var öppen med att du vill dricka mindre.
- Hitta aktiviteter som du inte förknippar med alkohol.

LÄS MER

www.alkoholhjalpen.se

www.1177.se

TA KONTAKT

Ring Alkoholhjälp: 020-84 44 48

Din vårdgivare