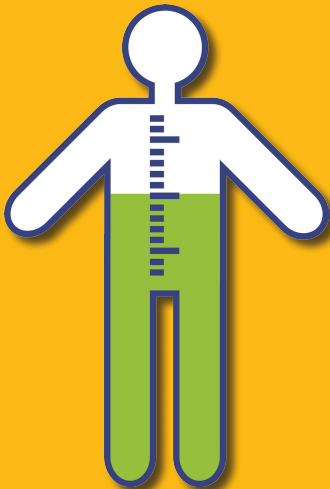


DRINK- RÄKNARENS GUIDE



HUR VÄL KÄNNER DU TILL DIN ALKOHOLKONSUMTION?

Genom att mäta konsumtionen i portioner och anteckna mängderna får du en klarare uppfattning av hur mycket du dricker.

Uppföljningen ger en tillförlitligare bild av hur mycket du dricker än om du enbart förlitar dig på minnet.

Portionskortet kan användas av vem som helst som dricker alkohol. Det kan användas som stöd för självständig förändring eller som stöd då man inom rusvården strävar till att minska drickande och/eller att helt sluta dricka.

E
PÅ
DR
%

2
l-ö
sv

3
me
me
lä
oc

4
A-
lo

7
me
ci
de

1
st
bi

EXEMPEL

PÅ DE VANLIGASTE ALKOHOL-
DRYCKERNA I PORTIONER

%	kärlets storlek (i liter)	portioner
---	------------------------------	-----------

2-2,7%

l-öl, svagare long drinkar	0,33	0,5
-------------------------------	------	------------

3,7-4,7%

mellanöl, cider	0,33	1
mataffärens	0,5	1,5
lättvin	0,75	2,5
och long drinkar	1,0	3

4,8-7%

A-öl,	0,33	1,25
long drinkar	0,5	2

7-13%

mousserande viner,	0,33	1,5-2,5
cider, svaga viner,	0,5	2-4
de starkaste ölsorterna	0,75	4-6

15-21%

starkviner, en del	0,375	4-5
bitter- och likörsorter	0,75	8-10

EXEMPEL

%	kärlets storlek (i liter)	portioner
32-40%		
vodka, konjak, brandy	0,5	11-13
whisky, en del likörer och bitters	0,7	16-19
50%		
vissa sorters rom och vodka	0,5 0,7	17 23

**En
portion
alkohol**

innehåller ungefär 12 g hundra-
procentig alkohol. Volymen för denna
mängd är 1,5 cl.

**Så här
räknas
antalet
portioner:**

volymen
för en
flaska, en
burk eller
en annan
behållare

x

alkohol-
%

:

1,5

Exempel:

Volymen för en vinflaska är 7,5 dl
eller 75 cl. Alkoholprocenten är 12.

Flaskan innehåller portioner
enligt följande:

$(75 \text{ cl} \times 12 : 100) : 1,5 = 6$ portioner

Använd dessa måttenheter för att räkna ut hur mycket du dricker dagligen och anteckna i portionskortet.

1 PORTION ALKOHOL ÄR

- **33 cl**
medelstarkt öl
- **12 cl**
svagt vin
- **4 cl**
starksprit
**(en restaurangs-
portion)**

PORTIONSKORT

VECKA

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sammanlagt

VECKA

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sammanlagt

VECKA

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sammanlagt

VECKA

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sammanlagt

P

VI

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sc

VI

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sc

PORTIONSKORT

VECKA

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sammanlagt

VECKA

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sammanlagt

VECKA

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sammanlagt

VECKA

Må

Ti

Ons

To

Fre

Lö

Sö

Sammanlagt

HUR MYCKET DRACK DU?

Jämför din egen konsumtion per vecka med risknivåerna i tabellen.

Riskgränserna bygger på kunskap från omfattande undersökningar om alkoholkonsumtionens följder för människans hälsa och välmående.

BROSCHYREN HAR
PRODUCERATS AV:



Helsingfors stad
Social- och hälsovårdsverket

WWW.HEL.FI/ETY
BESTÄLL BROSCHYREN I
HELSINGFORS FRÅN:
ETY@HEL.FI

en frisk
vuxen
man



15
portioner
eller mindre
i veckan

16-24
portioner
i veckan

över 24
portioner
i veckan

Vad berättar antalet portioner?

en frisk vuxen kvinna



Måttlig konsumtion

Risken är inte så stor, speciellt om du fördelar det du dricker på flera olika tillfällen.

10
portioner
eller mindre
i veckan

Dags att tänka efter

Redan med den här konsumtionen kan det uppstå problem med din hälsa och dina mänskliga relationer. Även risken för olycksfall ökar.

11-16
portioner
i veckan

Dags att minska

Den som dricker så här mycket får förr eller senare skador. Skadorna kan uppstå utan att du själv lägger märke till symptomen.

över 16
portioner
i veckan

PÅ EN GÅNG HÖGST

en medelstor frisk man 7 portioner
en medelstor frisk kvinna 5 portioner



**För alkoholkonsumtion finns dock
inga säkerhetsgränser.**

**Redan små alkoholmängder kan orsaka
medicinska och sociala skador.**

**Om du använder alkohol och ordineras
medicinering, diskutera samverkan med
en läkare eller annan hälsovårdspersonal.**

**Om du är gravid eller planerar att bli det,
ska du låta bli alkohol helt och hållet.**