

JUOMAN- LASKIJAN OPAS



KUINKA HYVIN TIEDÄT KULUTUKSESI?

Oman alkoholinkulutuksen mittaaminen annoksina ja niiden kirjaaminen selkiyttää käsitystäsi siitä, kuinka paljon juot.

Kirjaaminen on muistelua luotettavampi keino alkoholinkäytön määrän toteamiseen.

Annoskorttia voi käyttää kuka tahansa alkoholinkäyttäjä. Sitä voi käyttää oma-toimiseen muutokseen tai päihdehoidossa vähentämisen ja/tai lopettamisen tukena.

ESIMERKKEJÄ

ERI ALKOHOLIJUOMIEN
SISÄLTÄMISTÄ ANNOKSISTA

%	astian tilavuus litroina	annoksia
2-2,7%		
lolut, miedot lonkerot	0,33	0,5
3,7-4,7%		
keskiolut, siideri	0,33	1
ruokakaupan	0,5	1,5
viinit ja	0,75	2,5
lonkerot	1,0	3
4,8-7%		
A-oluet,	0,33	1,25
lonkerot	0,5	2
7-13%		
kuohuviinit, siiderit,	0,33	1,5-2,5
miedot viinit,	0,5	2-4
vahvimmat oluet	0,75	4-6
15-21%		
väkevät viinit, jotkut	0,375	4-5
katkerot ja liköörit	0,75	8-10

ESIMERKKEJÄ

% pullon tai tölkin koko litroina **annoksia**

32–40%

vodkat, konjakit, brandyt	0,5	11–13
viskit, jotkut liköörit ja katkerot	0,7	16–19

50%

eräät rommit	0,5	17
ja vodkat	0,7	23

Yksi alkoholi-annos sisältää puhdasta alkoholia noin 12 g ja tämän puhtaan alkoholimäärän tilavuus on 1,5 cl.

Annosmäärän laskeminen:

pullon, tölkin tai muun astian tilavuus

X

alkoholi-%

:

1,5

Esimerkki: Viinipullon tilavuus on 7,5 dl eli 75 cl. Alkoholiprosentti on 12.

Pullossa on annoksia
(75 cl **x** 12 : 100) **:** 1,5 = 6 annosta

Merkitse annoskorttiin päivittäiset alkoholiannoksesi näitä mittayksiköitä käyttäen.

1

YKSI ALKOHOLIANNOS ON

- **33 cl keskiolutta**
- **12 cl mietoa viiniä**
- **4 cl ravintola-annos väkeviä**

ANNOSKORTTI

VIKKO

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Yhteensä

VIKKO

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Yhteensä

VIKKO

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Yhteensä

VIKKO

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Yhteensä

ANNOSKORTTI

VIKKO

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Yhteensä

VIKKO

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Yhteensä

VIKKO

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Yhteensä

VIKKO

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Yhteensä

PALJONKO MENI?

**terve
aikuisen
mies**



**Voit arvioida
juomistasi
vertaamalla
sitä taulukon
riskitasoihin.**

**Arviot riskitasosta
perustuvat laajoihin
tutkimuksiin
alkoholinkäytön
vaikutuksista
terveyteen ja
hyvinvointiin.**

**15 annosta
tai
vähemmän
viikossa**

**16–24
annosta
viikossa**

**yli 24
annosta
viikossa**

ESITTEEN SUUNNITTELU



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

WWW.HEL.FI/ETY

ESITTEEN TILAUKSET

HELSINGISSÄ: ETY@HEL.FI

Mitä annosmääräsi kertovat?

terve
aikuisen
nainen



Kohtuullinen määrä

Riskien toteutumisen todennäköisyys on vähäinen, etenkin jos juot määrän useammalla kerralla.

**10 annosta
tai
vähemmän
viikossa**

Miettimisen paikka

Jo tällä tasolla voi ilmaantua ongelmia terveydessä ja ihmissuhteissa. Myös tapaturman vaara kasvaa.

**11–16
annosta
viikossa**

Vähentämisen paikka

Näin runsas juominen aiheuttaa enemmän tai myöhemmin haittoja. Niitä voi syntyä, vaikka et havaitsisikaan itselläsi oireita.

**yli 16
annosta
viikossa**

KERRALLA KORKEINTAAN

keskikokoinen terve mies 7 annosta
keskikokoinen terve nainen 5 annosta



**Alkoholinkäytöllä ei kuitenkaan
ole turvarajoja.**

**Pienetkin annosmäärät saattavat aiheut-
taa terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja.**

**Jos käytät alkoholia ja Sinulle määrätään
lääkitys, keskustele yhteisvaikutuksista
lääkärin tai muun terveydenhuollon
ammattilaisen kanssa.**

**Raskaana olevan tai raskautta
suunnittelevan tulee pidättäytyä
alkoholinkäytöstä kokonaan.**