

Jos käytät alkoholia, sinun on hyvä tietää, että

KOHTUULLISENA ALKOHOLINKÄYTTÖNÄ VOIDAAN PITÄÄ

miehillä korkeintaan
2 annosta päivässä
naisilla korkeintaan
1 annos päivässä.

Annosmäärät
koskevat tervettä,
keskikokoista
18–65-vuotiasta.
Yksilölliset erot on
aina huomioitava.

Raskaana olevan tai
raskautta suunnit-
televan tulisi
pidättäytyä
alkoholinkäytöstä
kokonaan.

Ohjeet perustuvat tutkittuun tietoon.

Kohtuulliseenkin alkoholinkäyttöön liittyy riski, että alkoholi aiheuttaa haittoja.

On suositeltavaa pitää vähintään kaksi alkoholitonta päivää viikossa.

Yksikin annos voi olla liikaa, jos on ollut ongelmia alkoholinkäytön hallitsemisen suhteen. Lisäksi alkoholi saattaa vaarantaa lääkityksen ja pahentaa sairautta.

Tapaturmien vaara lisääntyy, esimerkiksi autolla ajettaessa tai koneita käytettäessä tai muissa sellaisissa olosuhteissa tai tehtävissä, joissa vaaditaan erityistä tarkkuutta ja valppautta.

Voit seurata juomismääriäsi annospäiväkirjan avulla.

Seuranta auttaa sinua tiedostamaan, paljonko alkoholia käytät; tämä on jo itsessään omiaan vähentämään kulutustasi.



1 alkoholi-annos:
pullo keskiolutta 33 cl tai
lasi viiniä 12 cl (12 %) tai
ravintola-annos väkeviä 4cl (40%)

esimerkkejä:
0,5 l. tuoppi on 1.5 annosta
0,75 l. pullo mietoa viiniä on noin 6 annosta
0,5 l. pullo väkeviä on noin 13 annosta

viikko /pvm	annokset	tavoite
ma		
ti		
ke		
to		
pe		
la		
su		
yht.		

viikko /pvm	annokset	tavoite
ma		
ti		
ke		
to		
pe		
la		
su		
yht.		

viikko /pvm	annokset	tavoite
ma		
ti		
ke		
to		
pe		
la		
su		
yht.		

Jos olet huolissasi alkoholinkulutuksestasi tai jos päätät vähentää tai lopettaa, saat tietoa ja tukea esimerkiksi terveysasemaltasi tai A-klinikalta.