

Suurkuluttaja

on henkilö, joka riskeeraa terveytensä juomalla alkoholia.

Jos olet aikuinen, keskikokoinen, terve mies,

jonka yhteenlaskettu viikoittainen alkoholinkulutus ylittää toistuvasti 24 annosta, kyse on alkoholin suurkulutuksesta.

Jos olet aikuinen, keskikokoinen, terve nainen,

jonka yhteenlaskettu viikoittainen alkoholinkulutus ylittää toistuvasti 16 annosta, kyse on alkoholin suurkulutuksesta.

Suurkulutusta on myös, jos viikoittain juot itsesi humalaan.

Yksi alkoholiannos:

- pieni pullo keskiolutta tai siideriä
- lasillinen viiniä (12 cl)
- 4 cl väkevää viinaa kuten viskiä, konjakkia, Koskenkorvaa tms.

0,5 l tuoppi keskiolutta tai mietoa siideriä on **1,5** annosta

0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä on **2** annosta



Helsingin kaupunki
Sosiaalivirasto

Alkoholi-
ohjelma
2004-2007

SUUNNITTELU: HELSINGIN KAUPUNKI, SOSIAALIVIRASTO, SUOMEEN MUKAUTTANEET Mervi Saarinen ja Hillevi Öfverström-Anttila.
LÄHTEET: SCREENING AND BRIEF INTERVENTION. © WHO 2001. PÄIHDELÄÄKETIEDE 2., UUDISTETTU PAINOS. KUSTANNUS OY DUODECIM 2003.

DESIGN: TIINA PAJU