

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 som är kvinna fyra, och du som är man fem standardglas eller mer 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
Om du dricker mer än gränsvärdena här nedan så har du ett riskbruk. För gravida kvinnor är all konsumtion av alkohol en risk.

Dricker du för mycket alkohol?

Du har ett riskbruk av alkohol om du dricker nedanstående mängd eller mer:

	Kvinnor	Män
Standardglas per vecka	10	15
Standardglas per tillfälle	4	5

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.
- Drink bara alkoholfritt efter ett visst klockslag.
- Ta bara med pengar till det du planerar att 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.alkoholprofilen.se

www.alkoholhjälpen.se

www.1177.se

TA KONTAKT

Ring Alkohollinjen: 020–84 44 48

Din vårdgivare