

## Din veckokonsumtion

Beräkna din veckokonsumtion genom att räkna standardglas.  
**Ett** standardglas motsvarar:



En folköl  
(50 cl)



En starköl/stark-  
cider/alkoläsk  
(33 cl)



Ett litet glas  
vin (15 cl)



Starkvin  
15-22% (8cl)



4 cl sprit

En burk starköl (50 cl) 5% är **1,5** standardglas.

En burk starköl (50 cl) 7-8% är **2** standardglas.

En burk starköl (50 cl) 9-10% är **3** standardglas.

Notera antalet standardglas alkohol som du dricker  
under en vecka. Summera sedan antalet glas.

Vecka	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	totalt

Dricker du på en riskfylld nivå?  
Jämför med tabellen på baksidan.



[www.alkoholprofilen.se](http://www.alkoholprofilen.se)

# Dryckesdagbok

## Du har en riskfylld alkohol-konsumtion om du dricker nedanstående mängd eller mer

	kvinnor	män
Standardglas per vecka	10	15
Standardglas per tillfälle	4	5

Tabellen avser risknivåer för friska vuxna.

Även mindre mängd alkohol kan medföra risker hos ungdomar, gravida och personer med sjukdomar såsom hjärtsjukdomar, lever-sjukdomar eller psykisk ohälsa


Det är viktigt att du uppmärksammar både **din totala veckokonsumtion** och mängden alkohol du dricker **per tillfälle**.

Av Sveriges vuxna befolkning har två av tio en riskfylld alkoholkonsumtion.

Riskfylld alkoholkonsumtion innebär att du dricker så mycket alkohol att ditt liv eller din hälsa påverkas negativt. En riskfylld alkoholkonsumtion kan bland annat medföra:

- magproblem
- sömnproblem
- nedstämdhet
- ökad risk för att skada sig i en olycka
- ångest
- sociala problem

Ta hjälp av denna dryckesdagbok för att se om du har en riskfylld konsumtion.

 **Hälsofrämjande sjukhus och vårdorganisationer**