



Statens
folkhälsoinstitut

**Det handlar
om din hälsa**

HUR MYCKET DRICKER DU?

Testa dig själv genom att fylla i hur många glas alkohol du dricker varje dag.
Lägg samman hela veckans konsumtion.



VECKODAG	Lättöl 33 cl	Folköl 50 cl	Starköl 33 cl	Vin 15 cl	Starkvin 8 cl	Sprit 4 cl
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						
Summa						

Min veckokonsumtion motsvarar _____ glas alkohol.

1 standardglas motsvarar:

2 x 33 cl lättöl eller 33 cl starköl eller 8 cl starkvin eller
50 cl folköl eller 12–15 cl vin eller 4 cl sprit

SÅ HÄR PÅVERKAS DIN HÄLSA

Alkoholkonsumtionen har betydelse för hälsan. En hög alkoholkonsumtion kan leda till långsiktig påverkan på kroppens organ.

Som övre gräns för måttligt drickande räknas:

- 14 standardglas per vecka för män
- 9 standardglas per vecka för kvinnor

Hög konsumtion vid enstaka tillfällen, så kallat berusningsdrickande innebär alltid en risk för hälsan. Som berusningsdrickande räknas

- 5 standardglas eller fler vid ett och samma tillfälle för män.
- 4 standardglas eller fler vid ett och samma tillfälle för kvinnor.

VAD HÄNDER MED HUMÖRET OCH HÄLSAN?

Det finns risker med att dricka för mycket eller för ofta. På samma sätt som att sluta röka, kan ett minskat drickande vara ett sätt att skydda hälsan.

Ofta dricker vi i goda vänners lag för att det är trevligt. Men vi människor är olika. Vi tål olika mycket alkohol och reagerar på olika sätt. En del blir glada och upprymda, andra trötta, aggressiva eller nedstämda. Kvinnor tål mindre alkohol än män.

De flesta känner på sig när det är dags att sluta dricka, andra har svårt att sätta gränser. I det långa loppet kan hög alkoholkonsumtion leda till sömnstörningar, magproblem, högt blodtryck, huvudvärk, irritation, ångest, oro med mera.

TIPS TILL DIG SOM VILL MINSKA DIN KONSUMTION

Varför man väljer att minska sin alkoholkonsumtion eller ändra sina alkoholvanor är olika. Här är några tips du kan prova:

- Tänk igenom för- och nackdelar med nuvarande konsumtion och hur din hälsa påverkas.
- Försök att hitta andra alternativ till att dricka.
- Välj alkoholfria alternativ.
- Välj svagare ölsorter.
- Veckoregistrera din konsumtion.
- Fyll drinkarna med mest läsk/is/vatten.
- Drick inte för att släcka törsten.
- Drick vart annat glas vatten.
- Drick ingen alkohol på fastande mage.
- Drick ingen alkohol efter midnatt.

Materialet är framtaget i ett samarbete mellan riskbruksprojekten i Landstingen Gävleborg, Kalmar, Stockholm, Uppsala, Västra Götaland, Västernorrland och Örebro.



Statens
folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-627-8