



PIGIE RYZYKOWNE

Bezpieczne limity alkoholowe według WHO

19.08.2018

Jedną z najlepszych broni w walce z nadmiernym spożywaniem alkoholu i konsekwencjami jest wiedza oraz samoświadomość. Do obu tych rzeczy przyda się znajomość ustalonych przez WHO limitów spożycia alkoholu w sposób, który minimalizuje ryzyko szkód zdrowotnych. Znacząco ułatwia to ocenę swojego modelu picia i podjęcie decyzji o ewentualnych zmianach lub ograniczeniach. Zwróć jednak uwagę, że żaden limit nie gwarantuje 100% zabezpieczenia przed uzależnieniem lub nieodpowiedzialnym zachowaniem – na to składają się głównie indywidualne przyzwyczajenia i poziom odporności na substancje psychoaktywne.

BEZPIECZNE LIMITY PICIA ALKOHOLU

WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA

przyjęte dla kobiet

W przypadku picia okazjonalnego spożywanie jednorazowo nie więcej niż

4 porcji standardowych (40 g 100% alkoholu)

W przypadku picia codziennego zachowanie co najmniej 2 dni abstinencji (najlepiej dzień po dniu) w tygodniu, nieprzekraczanie granicy

2 porcji standardowych (tzn. 20 g 100% alkoholu) dziennie.

W ciągu tygodnia wypijanie nie więcej niż

140 gramów 100% alkoholu

co jest równoważne z 7 półlitrowymi butelkami piwa, niecałymi 2 butelkami wina (o pojemności 0,75 l) lub 420 ml wódki (ok. 4/5 półlitrowej butelki)

przyjęte dla mężczyzn

W przypadku picia okazjonalnego spożywanie jednorazowo nie więcej niż

6 porcji standardowych (60 g 100% alkoholu)

W przypadku picia codziennego zachowanie co najmniej 2 dni abstinencji (najlepiej dzień po dniu) w tygodniu, nieprzekraczanie granicy

4 porcji standardowych (tzn. 40 g 100% alkoholu) dziennie

W ciągu tygodnia wypijanie nie więcej niż

280 gramów 100% alkoholu

co jest równoważne z 13 półlitrowymi butelkami piwa, nieco ponad 3 butelki wina (o pojemności 0,75 l) lub 0,8 l wódki



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

ZNAJŹ NAS

**PICIE RYZYKOWNE**

Picie ryzykowne to spożywanie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo lub w określonych przedziałach czasu).

**PICIE RYZYKOWNE**

Jedna standardowa porcja alkoholowa to ok. 10g czystego alkoholu. Zobacz, jak to się odnosi do rodzajów alkoholu.



Projekt współfinansowany przez
Samorząd Województwa Wielkopolskiego

ZNAJŹ NAS

