

En liten tankeställare...

Ibland kan det vara svårt att veta hur mycket alkohol man får i sig. Då kan det vara till hjälp att skriva en **Alkohol dagbok**. Här kan du fylla i vad du dricker varje dag. Det du dricker ska du omvandla till s.k. standardglas. Med ett standardglas menas:



50 cl
folköl



33 cl
starköl



1 glas rött
el. vitt vin



1 litet glas
starkvin

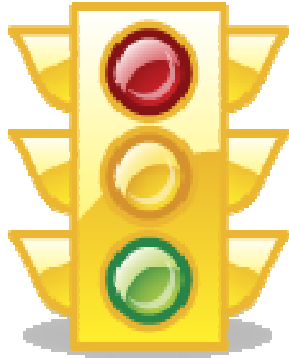


4 cl sprit
t ex whisky

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Om din totala veckokonsumtion överstiger 14 glas (för män) och 9 glas (för kvinnor), då befinner du dig på en risknivå och bör fundera över dina alkoholvanor.

Stoppljuset här nedan är ett annat sätt att se ungefär var gränserna går. Det utgår från en sammanräkning av en veckokonsumtion omvandlat till cl sprit.



över 63 cl sprit/vecka för män, över 41 för kvinnor

38 - 63 cl sprit/vecka för män, 20 - 41 för kvinnor

mindre än 37cl sprit/vecka för män, mindre än 19 för kvinnor

Rött ljus = Högrisk zon

Du dricker för mycket. Risken för kroppslig och psykisk ohälsa, sociala problem och beroende är stor om du fortsätter på samma sätt. Om du inte kan lägga om dina alkoholvanor själv, sök hjälp hos läkare, arbetsgivare eller socialtjänst.

Gult ljus = Riskzon

Se till att din konsumtion inte ökar och att du inte dricker för mycket vid varje tillfälle. Om du ligger nära den övre gränsen är du i riskzon och du bör försöka minska din konsumtion. En hög konsumtion kan i längden leda till psykiska och fysiska skador, t.ex. högt blodtryck, magproblem, huvudvärk, sömnrubbingar, olust och irritation.

Grönt ljus = Tämligen riskfri zon

Om du är vuxen och frisk och fördelar din konsumtion över flera tillfällen i veckan är risken för skador och problem låg.

Om du tycker att det är svårt att omvandla din konsumtion på egen hand så kan du få hjälp att göra det automatiskt om du går in på www.alna.se och sedan klickar på Frågor och fakta, och sedan väljer Missbruk/beroende.

KOMPISAR.

**DRICK
VARANNAN VATTEN**
- SÅ BLIR DU ATTRAKTIVARE!

Behåll kollen - drick med måtta. Om du varvar med vatten
mår du bättre både i kväll och i morgon.

VARANNAN VATTEN

En varannan vatten: Getränk, Alkoholhalt, Övrigt Getränk, Getränk, Torkbröd, Färdiglagade Getränk och Spritdrycker

TRIVS IHOP.

**DRICK
VARANNAN VATTEN**
- SÅ FÅR DU EN SKÖN DAG I MORGON!

Behåll kollen - drick med måtta. Om du varvar med vatten
mår du bättre både i kväll och i morgon.

VARANNAN VATTEN

En varannan vatten: Getränk, Alkoholhalt, Övrigt Getränk, Getränk, Torkbröd, Färdiglagade Getränk och Spritdrycker

Visste du att...

- Ju högre alkoholhalt, desto mer kalorier i drycken

10 cl starksprit ger	245 kcal
10 cl starköl ger	50 kcal
10 cl vin ger	70 kcal
10 cl cider ger	80 kcal
- En burk folköl per dag under ett år motsvarar 19 flaskor starksprit och en burk starköl per dag under ett år motsvarar 29 flaskor starksprit



Hit kan du vända dig om du känner att du behöver hjälp att titta närmare på dina alkoholvanor:

- Socialförvaltningen 0173-86219
- Beroendekliniken i Uppsala 018-6112100
- Folkhälsoinstitutets informationslinje 020-555666 (tips och råd)
- www.alkoholprofilen.se
- www.iq.se
- www.alkoholhjalpen.se
- Anonyma Alkoholister, Narcotics Anonymous – mötestider och dagar på olika orter hittar du på www.aa.se och www.nasverige.org