

Olenko alkoholin suurkuluttaja?

Nainen

Juot enemmän kuin
5 annosta kerralla
tai 16 annosta viikossa.

Mies

Juot enemmän kuin
7 annosta kerralla
tai 24 annosta viikossa.

1 annos tarkoittaa:



Ravintola-annos (4cl)
väkevää viinaa



Viinilasillinen (12cl)
mieto puna- tai valkoviiniä



Pullollinen(0,33l)
keskiolutta tai
siideriä (max. 4,7%)

- Nuorilla ja ikääntyneillä haittoja voi ilmetä jo paljon alemmilla kulutustasoilla.
- Yksikin annos on liikaa, jos
 - olet raskaana tai imetät
 - ajat tai käytät koneita
 - sinulla on sairaus jota alkoholin käyttö pahentaa
 - käytät lääkettä, jolla on haitallinen yhteisvaikutus alkoholin kanssa
- Alkoholi sisältää runsaasti energiaa, desilitrassa juomaa on yhtä paljon energiaa kuin:
 - konjakki/rommi/viski 229 kcal 29 palassa sokeria
 - mieto viini 65 kcal 8 palassa sokeria
 - A-olut 43 kcal 6 palassa sokeria
 - siideri (makea) 56 kcal 7 palassa sokeria
 - siideri (light) 33 kcal 4 palassa sokeria

Lähteet: <http://info.stakes.fi/tietokannat/A-ohjelma/Alkoholinriskikaytontunnistaminen.pdf>
<http://www.ksshp.fi>