

Hur mycket kan man dricka?

(En lathund)

KVINNOR(per vecka)

Upp till:

8 burkar folköl 3,5 procent eller
4 burkar starköl 5,5 procent eller
3 burkar starköl 7,0 procent eller
1,5 flaska vin eller
30 cl starksprit



Upp till:

13 burkar folköl 3,5 procent eller
8 burkar starköl 5,5 procent eller
6 burkar starköl 7,0 procent eller
2,5 flaska vin eller
55 cl starksprit



Mer än:

13 burkar folköl 3,5 procent eller
8 burkar starköl 5,5 procent eller
6 burkar starköl 7,0 procent eller
2,5 flaska vin eller
55 cl starksprit



MÄN (per vecka)

Upp till:

10 burkar folköl 3,5 procent eller
6 burkar starköl 5,5 procent eller
4 burkar starköl 7,0 procent eller
2 flaskor vin eller
40 cl starksprit

Upp till:

18 burkar folköl 3,5 procent eller
10 burkar starköl 5,5 procent eller
8 burkar starköl 7,0 procent eller
3 flaskor vin eller
70 cl starksprit

Mer än:

18 burkar folköl 3,5 procent eller
10 burkar starköl 5,5 procent eller
8 burkar starköl 7,0 procent eller
3 flaskor vin eller
70 cl starksprit

Riktlinjer för kvinnor

Upp till 12 cl sprit i veckan

Är du fullt frisk kan din konsumtion betraktas som praktiskt taget ofarlig.

Upp till 30 cl sprit i veckan

Knappast någon fara för vanebildning och andra skadliga verkningar på sikt. Men du bör naturligtvis inte dricka allt på en gång.

Upp till 55 cl sprit i veckan

Du är inne i en riskzon. Risken ökar ju närmare den övre gränsen du ligger. Drick mindre och unna dig en vit vecka då och då.

Mer än 55 cl sprit i veckan

Du dricker definitivt för mycket. Risken för vanebildning samt skador på inre organ och nervsystem är stor. Dra omedelbart ner din konsumtion. Om du inte klarar detta på egen hand sök hjälp NU, på hälsocentral eller kommunernas alkoholrådgivning.

Riktlinjer för män

Upp till 15 cl sprit i veckan

Är du fullt frisk kan din konsumtion betraktas som praktiskt taget ofarlig.

Upp till 40 cl sprit i veckan

Knappast någon fara för vanebildning och andra skadliga verkningar på sikt. Men du bör naturligtvis inte dricka allt på en gång.

Upp till 70 cl sprit i veckan

Du är inne i en riskzon. Risken ökar ju närmare den övre gränsen du ligger. Drick mindre och unna dig en vit vecka då och då.

Mer än 70 cl sprit i veckan

Du dricker definitivt för mycket. Risken för vanebildning samt skador på inre organ och nervsystem är stor. Dra omedelbart ner din konsumtion. Om du inte klarar detta på egen hand sök hjälp NU, på hälsocentral eller kommunernas alkoholrådgivning.

Med sprit avses här en alkoholhalt på 40 procent.

Källa: Ulf Rydberg, professor och överläkare vid Huddinge sjukhus.

Kontaktperson: Thomas B Andersson
Tel: 070-6976450
E-post: thomas.b.andersson@jll.se

Hur mycket kan man dricka

(Omvandlingstabell)

| ÖL | Mängd (cl) | 40 procent alkohol (cl) |
|----------------------------|-------------------|--------------------------------|
| En flaska lättöl | 33 | 2 |
| En flaska folköl (3,5 %) | 33 | 3 |
| En burk folköl (3,5 %) | 50 | 4 |
| En flaska mellanöl (4,2 %) | 33 | 3 |
| En burk mellanöl (4,2 %) | 50 | 5 |
| En flaska starköl (5,5 %) | 33 | 5 |
| En burk starköl (5,5 %) | 50 | 7 |
| En flaska starköl (7 %) | 33 | 6 |
| En burk starköl (7 %) | 50 | 9 |

| VIN | Mängd (cl) | 40 procent alkohol (cl) |
|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|
| Ett glas vin (11 %) | 15 | 4 |
| Ett glas starkvin (18 %) | 6 | 3 |
| En halv flaska vin (11 %) | 37,5 | 10 |
| En hel flaska vin (11 %) | 75 | 21 |
| En halv flaska starkvin (18 %) | 37,5 | 17 |
| En hel flaska starkvin (18 %) | 75 | 34 |

| STARKSPRIT | Mängd (cl) | 40 procent alkohol (cl) |
|----------------------|-------------------|--------------------------------|
| En trea sprit | 3 | 3 |
| En sexa sprit | 6 | 6 |
| En halv flaska sprit | 37,5 | 37,5 |
| En hel flaska sprit | 75 | 75 |

Källa: Ulf Rydberg, professor och överläkare vid Huddinge sjukhus.

Kontaktperson: Thomas B Andersson
Tel: 070-6976450
E-post: thomas.b.andersson@jll.se