

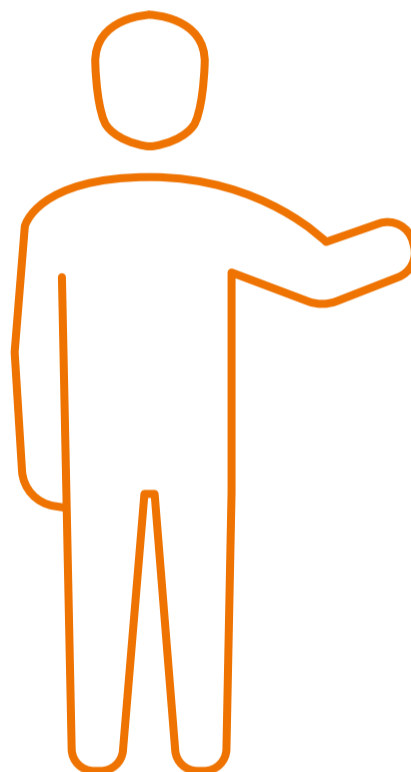
KAS OLED MÕELNUD ALKOHOLITARVITAMISE VÄHENDAMISE PEALE?

Pole olemas täiesti ohutut alkoholitarmitamise taset,
kuid teatud piiridest suureneb oluliselt risk tervisekahju tekkeks.

MADALA TERVISERISKI PIIRID TERVELE TÄISKASVANUD INIMESELE

NÄDALAS
KUNI 7
ALKOHOLI-
ÜHIKUT

KESKMISELT
1
ALKOHOLI-
ÜHIK PÄEVAS



NÄDALAS
KUNI 14
ALKOHOLI-
ÜHIKUT

KESKMISELT
2
ALKOHOLI-
ÜHIKUT PÄEVAS

! Parim viis vähendada on teha
nädalasse mõni alkoholivaba päev.

! Nädalakogust ei tohi ära juua
korraga või nädalavahetuse jooksul.

500 ml
5,2% õlut



2,1 ühikut

120 ml
12% veini



1,1 ühikut

500 ml
4,5% siidrit



1,8 ühikut

40 ml
40% kanget
alkoholi



1,3 ühikut

Kui soovid rohkem teada, kuidas mõjutab alkohol sinu
tervist, siis räägi sellest oma perearsti või pereõega.
Loe lisa: www.alkoinfo.ee