

Alkoholiühikud



5,2% õlu,
0,5 l
2 ühikut



5,2% õlu,
500 ml
2 ühikut



4% õlu,
0,33 l
1 ühik



4% õlu,
330 ml
1 ühik



40% viin,
0,5 l
15,8 ühikut



40% kange alkohol,
40 ml
1,3 ühik



14% vein,
0,75 l
8,3 ühikut



14% vein,
120 ml
1,3 ühikut



12% vein,
0,75 l
7,1 ühikut



12% vein,
120 ml
1,1 ühikut



12% šampus,
0,75 l
7,1 ühikut



12% šampus,
175 ml
1,7 ühikut



4,5% siider,
0,5 l
1,8 ühikut



4,5% siider,
500 ml
1,8 ühikut



5,6% gin,
0,5 l
2,2 ühikut



40 ml kange alkoholi
sisaldusega kokteil
1,3 ühikut



5% cooler,
0,275 l
1,1 ühikut

Mida Sa võidad, kui vähendad joomist või loobud alkoholitarvitamisest:

- Väheneb haiguste tekke risk
- Väheneb vigastuste tekke ja joobes juhtimise risk
- Paraneb südame- ja veresoonekonna seisund
- Vähenevad seedeelundkonna probleemid
- Tugevneb immuunsüsteem
- Kehakaalu on kergem kontrolli all hoida
- Paraneb une kvaliteet
- Meeleolu paraneb
- Töövõime paraneb
- Paranevad suhted lähedaste ja lastega
- Säastad raha
- Sul on rohkem aega ettevõtmisteks, millega oled alati tahtnud tegeleda

Alkoholi mitte tarvitada on täiesti normaalne – nii mõtleb ja teeb palju rohkem inimesi kui Sa arvata oskad.

Loe lisaks: www.alkoinfo.ee



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Kui palju on palju?

Tea oma tarvitatud alkoholikoguseid



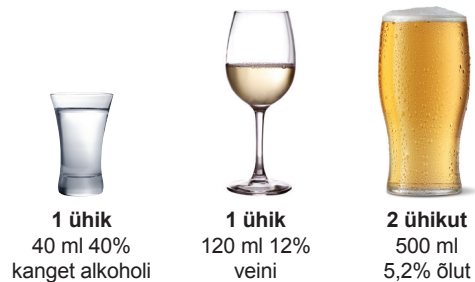
Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Eestis on alkoholsete jookide tarvitamine aastate jooksul pidevalt kasvanud. Sageli alahindavad inimesed oma tegelikult joodud alkoholikoguseid. Selleks, et hinnata, kui palju ja kuidas Sina alkoholi tarvitad, on vaja teada, mis on alkoholiühik ja millised on riskipiirid.

Alkoholiühik

Alkoholiühik on 10 grammi puhast ehk absoluutset alkoholi.

Nii on lihtne meelde jätta (täpsed ühikud leiad tagaküljelt):



Tegelikkuses erinevad klaaside suurused ja jookide kangused väga suurel määral, mistõttu võite juua rohkem ühikuid kui arvate. Et teada, mitu alkoholiühikut jook sisaldab, peab teadma joogi kogust ja alkoholisisaldust. Alkoholiühikute hulga arvutamiseks konkreetsetes joogis tuleb joogi kogus liitrites korrutada selle kangusega ning tulemus omakorda korrutada alkoholi erikaaluga 0,789:

**Alkoholiühikute hulk=
kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789**

Üks gramm puhast alkoholi annab 7,1 kcal. Võrdluseks: 1 gramm rasva annab 9 kcal ja 1 gramm süsivesikuid 4 kcal. Puhtas al-

koholis puuduvad täielikult nii vitamiinid kui mineraalained, lisaks takistab alkohol nende omastamist igapäevatoidust. Seepärast peetakse alkoholist saadud kaloreid niioel- da „tühjadeks kaloriteks”.

Riskipiirid

Ei ole olemas ohutut alkoholikogust. Siiski võib rääkida piiridest, mille puhul täiskasvanud inimese alkoholitarvitamine on madalama terviseriskiga. Kuna naiste organismi alkoholitaluvus on meestega võrreldes väiksem, on ka riskipiirid **naiste jaoks väiksemad kui meeste jaoks**.

- **Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva**
- **Mehed** ei tohiks juua rohkem kui **4 alkoholiühikut** päevas
- **Naised** ei tohiks juua rohkem kui **2 alkoholiühikut** päevas
- Päevakoguseid ei tohi „tallele panna“, et need siis korraga ära juua

NB! Riskipiirid on mõeldud täiskasvanud tervetele inimestele.

Ohud

Pidev alkoholitarvitamise riskipiiride ületamine on tervisele ohtlik. Näiteks suureneb risk seedeorganite haiguste, eriti maksa- ja veresoonehaiguste tekkeks, samuti kasvab risk pahaloomuliste kasvajate ning südame- ja veresoonehaiguste, sh infarkti, insuldi, südame rütmihäirete ja äkksurma tekkeks. Lisaks sellele soodustab alkoholi tarvitamise riskipiiride pidev ületamine kehakaalu ja vererõhu tõusu ning viljakuse vähenemist. Kannatada võivad inimsuhted, tööalane võimekus, suureneb vigastuste ja vägivalda oht ning märkamatu võib välja kujuneda alkoholisõltuvus.

Hinda oma alkoholitarvitamist

Hinda aeg-ajalt oma alkoholitarvitamist ja võrdle seda riskipiiridega. Muutused harjumustes võivad toimuda märkamatu, eriti kui tegemist on sõltuvust tekitava ainega nagu alkohol. Kui sinu alkoholitarvitamine ületab pidevalt riskipiire, peaksid mõtlema koguste vähendamisele.

Piira alkoholitarvitamist, kui:

- Sul on terviseprobleemid
- Planeerid perekonna juurdekasvu
- Su arst soovib seda
- Sa jood end sageli purju
- Sul esineb peale joomist mäluhäireid
- Jood siis, kui oled vihane või kurb
- Sina või keegi teine on saanud vigastada sinu joomise tõttu
- Joomise tõttu kannatab sinu tööalane edukus
- Laenad raha, et saaksid alkoholi osta
- Suhted lähedaste ja sõpradega on halvenenud

Peaksid alkoholist täielikult loobuma, kui:

- Oled rase või toidad last rinnaga
- Sul on haigus või vigastus, mille seisundit joomine halvendab
- Tarvitad ravimeid
- Alkoholi tarvitades muutud tülinorivaks ja vägivaldseks