



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Nõuandeid alkoholitarvitamise vähendamiseks



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Paljude inimeste jaoks on alkoholitarvitamine seotud sotsiaalse suhtlemisega ja mitmesuguste sündmuste tähistamisel on kompleks tarvitada alkoholi. Sageli juuakse alkoholi pingete leevendamiseks ja lõõgastumiseks.

Tihti alahindavad inimesed tegelikult joodud alkoholikogust. Kuidas aru saada, millal alkoholitarvitamine tervist kahjustavaks probleemiks kipub muutuma?

Selleks, et otsustada, kas sinu poolt joodav alkoholikogus on liiga suur või mitte, ja omada kontrolli selle üle, kui palju sa alkoholi tarvitad, tuleb teada järgmist:

Mis on alkoholiühik?

Alkoholiühik on 10 grammi puhast ehk absoluutset alkoholi.

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



1 ühik
40 ml 40%
kanget alkoholi



1 ühik
120 ml 12%
veini



2 ühikut
500 ml
5,2% õlut

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 konkreetses joogis tuleb joogi kogus liitrites korrutada selle kangusega ning tulemus omakorda korrutada alkoholi erikaaluga 0,789:

$$\text{Alkoholiühikute hulk} = \text{kogus (liitrit)} \times \text{kangus (\%)} \times 0,789$$

Üks gramm puhast alkoholi annab 7,1 kcal. Võrdluseks: 1 gramm rasva annab 9 kcal ja 1 gramm süsivesikuid 4 kcal. Puhtas alkoholis puuduvad täielikult nii vitamiinid kui mineraalained. Lisaks takistab alkohol nende omastamist igapäevatoidust. Seepärast peetakse alkoholist saadud kaloreid niiöelda „tühjadeks kaloriteks”.

Millised on riskipiirid?

Iga inimese organism on erinev ja see, kuidas mõjutab alkohol organismi, sõltub inimese soost, vanusest ning füsioloogilistest iseärasustest.

Seejuures peab arvestama, et naiste organismi alkoholitaluvus on meeste omaga võrreldes väiksem. Seepärast 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.

Millised on ohud?

Kui sa oled regulaarselt eelpool mainitud riskipiire ületanud, võib sul juba esineda niisuguseid probleeme nagu väsimus, halvenenud suhted lähedastega, halvenenud füüsiline vorm, ülekaal, kõrgenenud vererõhk ja mäluprobleemid.

Pidev alkoholarvitamise riskipiiride ületamine on tervisele ohtlik. Näiteks suureneb risk seedeorganite haiguste, eriti maksahaiguste tekkeks, samuti kasvab risk pahaloomuliste kasvujate ja südame- ning veresoonehaiguste, sh infarkti, insuldi, südame rütmihäirete ja äkksurma tekkeks.

Lisaks sellele soodustab alkoholarvitamise riskipiiride pidev ületamine kehakaalu ja vererõhu tõusu ning viljakuse vähenemist. Kannatada võivad inimsuhted, tööalane võimekus, suureneb viigastuste ja vägivalda oht ning märkamatu võib välja kujuneda alkoholisõltuvus.

Kas peaksid alkoholarvitamist vähendama või selle täielikult lõpetama?

Piira alkoholarvitamist, kui:

- Sul on terviseprobleemid
- Planeerid perekonna juurdekasvu
- Su arst soovib seda
- Sa jood end sageli purju
- Sul esineb peale joomist mälulünki
- 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

KUUE SAMMU PLAAN

Selle kuuesammulise plaani järgimine aitab Sul tarvitata vaid alkoholikoguseid vähendada või loobuda alkoholist üldse. See ei pruugi kerge olla. Siiski on paljud inimesed enne Sind oma joomisharjumust niiviisi kontrollida suutnud ja tunnevad end tänu sellele palju paremini.

Esimene samm: leia põhjused muutumiseks

Sul on kergem muudatusi ellu viia, kui oled leidnud enda jaoks motiveerivad põhjused.

Kaalu, kas mõni toodud näidetest võiks olla Sinu jaoks hea põhjus, et oma käitumist muuta.

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

Sulle meenuvad ilmselt veel mõned põhjused. Millised neist on sinu jaoks kõige olulisemad? Vali endale kolm põhjust, mis on piisavad, et alkoholitarmitamist vähendada, ja kirjuta need siia:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Teine samm: püstita eesmärk ja täida päevikut

Selleks, et oma alkoholitarnitamist vähendada, tuleb Sul püstitada eesmärk ning pidada arvet tarvitatud alkohoolsete jookide koguste üle.

Allpool leiad nädalapäeviku, mis aitab sul jälgida, kas liigud oma eesmärgi poole.

- Vali nädal, millal sa muutusega alustad
- Planeeri nädala igaks päevaks eesmärgid ja pane need kirja
- Täida päevikut iga päev, kirjutades üles kõik tarvitatud alkohoolsete jookide koguseid ja arvuta need alkoholiühikuteks

Et alkoholiühikute arvutamine oleks lihtsam, vaata trükise tagaküljel olevat illustratsiooni, mis näitab, kui palju alkoholiühikuid ühes või teises alkohoolses joogis on.

Päevikut võid täita ka veebilehel www.alkoinfo.ee.

Näidis:

Nädal	Tarvitatud alkohoolse joogi kogused	Tarvitatud alkoholiühikud	Planeeritud eesmärk alkoholiühikutes
<i>2.–8. okt</i>			
Esmaspäev	<i>1 hele õlu 0,5 l</i>	<i>2</i>	<i>0</i>
Teisipäev	<i>1 klaas veini</i>	<i>1</i>	<i>0</i>
Kolmapäev	<i>2 x süder 0,5 l</i>	<i>3,5</i>	<i>0</i>
Neljapäev	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Reede	<i>4 heledat õlut 0,33 l</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
Laupäev	<i>3 klaasi veini</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
Pühapäev	<i>2 x süder 0,5 l</i>	<i>3,5</i>	<i>2</i>
Nädal kokku		<i>17</i>	<i>8</i>

Kolmas samm: märka raskeid olukordi

Ükskõik kui suur ka ei ole su soov alkoholi tarvitamist vähendada, tuleb ette olukordi, kus tunned, et seda on raske teha.

Mõttele hetkeks paarile viimasele korrale, kui sa liigselt alkoholi tarvitasid. Kus sa olid ja mida tundsid? Allpool on nimekiri kõige levinumatest olukordadest, kus võib osutada keeruliseks oma käitumist kontrollida.

- Töölt tulles
- Uute inimestega tutvudes
- Peol või ööklubis midagi tähistades
- Pärast rasket päeva lõdvestudes
- Televiisorit vaadates
- Üksindust tundes või masenduses olles
- Kaaslaste pealekäimist ja survet tajudes

Neljas samm: ole rasketeks olukordadeks valmis

Mõtle kriitiliselt olukordadele, mille puhul sul on kõige suurem risk liigselt alkoholi tarvitada.

Kirjuta üles mitmesuguseid võimalusi, kuidas sa enda jaoks raskest olukorras võiksid toimida. Vali iga olukorra jaoks kaks mõtet, mis on sinu arvates kõige praktilisemad. Vaata allpool olevaid näiteid.

Kuidas toime tulla rasketes olukordades

- Hoidu võimalusel olukordadest, kus tavaliselt tarvitatakse palju alkoholi
- Hoidu päeva lõpus tööpingete leevendamiseks alkoholiga, korralda endale mõni teine lõõgastav tegevus, näiteks trenn või kino
- Planeeri asendustegevusi nendeks hetkedeks, mille puhul tavaliselt alkoholi tarvitaksid
- Kui sa oled tüdinud või stressis, mine joomise asemel jalutama
- Ära joo alkoholi janu kustutamiseks ja hoidu soolastest snäkkidest – need teevad janu
- Söö enne alkoholi joomist, see tekitab täiskõhutunde ja sa jood vähem
- Joo alkoholivaba jooki enne iga alkohoolse joogi tarvitamist.
- Joo madalama alkoholisisaldusega tooteid või lahjenda jooki
- Hoidu sõpradest, kes joovad palju ja harjuta alkoholist keeldumist
- Hoidu „kõik-võtavad-joomisest“

Minu rasked olukorrad:

Olukord 1

Toimetuleku viis 1

Toimetuleku viis 2

Olukord 2

Toimetuleku viis 1

Toimetuleku viis 2

Olukord 3

Toimetuleku viis 1

Toimetuleku viis 2

Kui leiad, et need strateegiad ei tööta, siis vaata oma nimekiri uuesti läbi ja tööta välja uued toimetuleku viisid.

Viies samm: leia toetust

Käesolev kuue sammu plaan on mõeldud alkoholarvitamiise vähendamiseks. Mõned arvavad, et seda on kergem järgida siis, kui keegi toetab.

Leia inimene, kellega sul on kerge avameelselt rääkida ja kellelt saad abi küsida. See inimene võib olla sinu elukaaslane, sõber, kolleeg või keegi sinu tuttavatest. Kõige olulisem on, et **sa ei pelgaks abi küsida**. Vajadusel võid pöörduda oma perearsti või pereõe poole.

Kuues samm: pea eesmärkidest kinni

Alkoholitarvitamisest on paljude inimeste jaoks harjumus saanud. Seda on raske murda. Jäta meelde, et alati, kui sa ei tee midagi harjumuspäraselt, oled sammuke lähemal oma käitumise muutmisele.

Kui avastad, et oled tarvitanud mõne alkohoolse joogi rohkem, siis ära heitu - sa oled eesmärgile juba palju lähemal kui enne selle trükise lugemist. Ära anna alla vaid seepärast, et sul on olnud halb päev. Võta üks päev korraga ja selle plaani elluviimine muutub järk-järgult lihtsamaks.

**Jäta meelde, et keegi pole täiuslik.
Kui sul kohe ei õnnestu, siis proovi uuesti!**

Alkoholiühikute päevik

Nädal	Tarvitatud alkohoolse joogi kogused	Tarvitatud alkoholiühikud	Planeeritud eesmärk alkoholiühikutes
Esmaspäev			
Teisipäev			
Kolmapäev			
Neljapäev			
Reede			
Laupäev			
Pühapäev			
Nädal kokku			

Alkoholiühikute päevik

Nädal	Tarvitatud alkohoolse joogi kogused	Tarvitatud alkoholiühikud	Planeeritud eesmärk alkoholiühikutes
Esmaspäev			
Teisipäev			
Kolmapäev			
Neljapäev			
Reede			
Laupäev			
Pühapäev			
Nädal kokku			

Alkoholiühikute päevik

Nädal	Tarvitatud alkohoolse joogi kogused	Tarvitatud alkoholiühikud	Planeeritud eesmärk alkoholiühikutes
Esmaspäev			
Teisipäev			
Kolmapäev			
Neljapäev			
Reede			
Laupäev			
Pühapäev			
Nädal kokku			

Alkoholiühikute päevik

Nädal	Tarvitatud alkohoolse joogi kogused	Tarvitatud alkoholiühikud	Planeeritud eesmärk alkoholiühikutes
Esmaspäev			
Teisipäev			
Kolmapäev			
Neljapäev			
Reede			
Laupäev			
Pühapäev			
Nädal kokku			

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



