

Dryckesdagbok

Det är viktigt att du uppmärksammar både **din totala veckokonsumtion** och mängden alkohol du dricker **per tillfälle**.

Du har en riskfylld konsumtion om du dricker:

- 10 standardglas eller mer **per vecka**.
- 4 standardglas eller mer **per dryckestillfälle** (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare.

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor. Det finns tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och i samband med operation.

Riskfylld alkoholkonsumtion innebär att din konsumtion av alkohol kan påverka din hälsa på ett negativt sätt.

En riskfylld alkoholkonsumtion kan medföra:

- Magproblem
- Sömnproblem
- Psykisk ohälsa

Det kan öka risken för:

- Högt blodtryck
- Oregelbunden hjärtrytm
- Att drabbas av cancer

Ta hjälp av denna dryckesdagbok för att se om du har en riskfylld konsumtion.



HFS

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Din veckokonsumention

Beräkna din veckokonsumention genom att räkna standardglas.

Ett standardglas motsvarar:



En folköl
(50 cl)

En starköl/stark-
cider/alkoliäsk (33 cl)

Ett litet glas
vin (10–15 cl)

Starkvin
15–22 % (8 cl)

4 cl
sprit

En burk starköl (50 cl) 5 % är **1,5** standardglas.

En burk starköl (50 cl) 7–8 % är **2** standardglas.

En burk starköl (50 cl) 9–10 % är **3** standardglas.

Notera antalet standardglas alkohol som du dricker under en vecka. Summera sedan antalet glas.

Vecka	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	Totalt

Dricker du på en riskfylld nivå?

www.alkoholhjalpen.se www.alkoholprofilen.se