

## Limity spożycia

Každy z nas może indywidualnie reagować na alkohol, dlatego informacje tu przedstawione mają charakter wskazówek, które należy brać pod uwagę chcąc upewnić się, czy picie jest bezpieczne. Nie ma jednak uniwersalnych kryteriów do diagnozy bezpiecznego picia, a podane limity nie gwarantują, że osoba pijąca alkohol nie uzależni się.

### PICIE ALKOHOLU O NISKIM RYZYKU

#### MĘŻCZYŹNI

**Jeżeli pijesz alkohol codziennie to:**

- powinieneś zachować co najmniej dwa dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu) w tygodniu,
- nie przekraczaj granicy 4 porcji standardowych (tzn. 40g czystego, 100% alkoholu) dziennie. Cztery porcje alkoholu to: 2 półlitrowe piwa, 2 kieliszki wina (12%) o pojemności 200ml lub 120ml wódki.

**W ciągu tygodnia** nie pij więcej niż 280mg czystego alkoholu, co jest równoważne z ok. 13 półlitrowymi butelkami piwa, nieco ponad 3 butelkami wina (o pojemności 0,75 litra) lub 0,8 litra wódki.

**Pijąc okazjonalnie** nie przekraczaj **jednorazowo** 6 porcji standardowych (60g czystego alkoholu), tzn. nie wypijaj przy jednej okazji więcej niż 3 półlitrowe butelki piwa, 3 kieliszki wina o pojemności 200ml każdy lub 180 ml wódki.

#### KOBIECY

**Jeżeli pijesz alkohol codziennie to:**

- powinnaś zachować co najmniej dwa dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu) w tygodniu,
- nie przekraczaj granicy 2 porcji standardowych (tzn. 20g czystego, 100% alkoholu) dziennie. Dwie porcje alkoholu to: 1 półlitrowe piwo, 1 kieliszek wina (12%) o pojemności 200ml lub 60ml wódki.

**W ciągu tygodnia** nie pij więcej niż 140ml czystego alkoholu, co jest równoważne z 7 półlitrowymi butelkami piwami, niecałymi dwoma butelkami wina (o pojemności 0,75 l) lub 420 ml wódki (ok. 0,8 półlitrowej butelki wódki).

Pijąc okazjonalnie nie przekraczaj **jednorazowo** 4 porcji standardowych (40g czystego alkoholu), tzn. nie wypijaj przy jednej okazji więcej niż dwie półlitrowe butelki piwa, 2 kieliszki wina o pojemności 200ml każdy lub 120 ml wódki.

	Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana dziennie		Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana tygodniowo	
	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
Picie alkoholu o niskim ryzyku	do 20	do 40	do 140	do 280

**Zachowuj przynajmniej dwa dni abstynencji w tygodniu!**

### PICIE RYZYKOWNE

**Picie ryzykowne** to utrwalony wzór picia alkoholu rodzący wysokie ryzyko zaistnienia poważnych szkód dla zdrowia psychicznego i fizycznego, nie przynoszący natomiast wyraźnych szkód dla zdrowia somatycznego i psychicznego w chwili obecnej. Innymi słowy mówiąc jest to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) i w niewłaściwych okolicznościach (np. w ciąży, w trakcie brania leków, w trakcie choroby, w pracy, przed prowadzeniem pojazdów mechanicznych). Można oczekiwać, że jeśli obecny model picia nie zmieni się, to pojawią się konsekwencje.

	Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana dziennie		Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana tygodniowo	
	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
Ryzykowne spożywanie alkoholu	20 - 40	40 - 60	140 - 209	280 - 349

### PICIE SZKODLIWE

**Picie szkodliwe** to model picia alkoholu, który już powoduje szkody zdrowotne. Mogą one przybierać formę szkód somatycznych (np. uszkodzenie wątroby, nadciśnienie tętnicze) lub psychicznych (stany depresyjne, stany lękowe, drażliwość, nadpobudliwość). Nie występują tu objawy uzależnienia.

	Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana dziennie		Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana tygodniowo	
	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
Szkodliwe spożywanie alkoholu	ponad 40	ponad 60	210 i więcej	350 i więcej