

FEM SMÅ SKARPE

KORT OG KONTANT OM ALKOHOL

I Danmark drikkes der ofte alkohol, når mennesker mødes. Men genstandene kan hurtigt løbe op. Derfor er det vigtigt, at du holder øje med dine alkoholvaner.

I denne folder har vi samlet de vigtigste anbefalinger om alkohol. Læs dem. Husk dem. Og lev efter dem. Så får du mere ud af livets værdifulde øjeblikke.

Læs mere om alkohol på www.uge40.dk

DRIK IKKE ALKOHOL FOR DIN SUNDHEDS SKYLD

Kun midaldrende og ældre personer og personer med hjertekarsygdomme kan i nogle tilfælde opnå en sundhedsmæssig fordel af at drikke ca. én genstand dagligt. For andre er der ingen sundhedsmæssige gevinster.

KVINDER FRARÅDES
AT DRIKKE MERE
END 14 OG MÆND
MERE END 21 GEN-
STANDE OM UGEN
– OG MINDRE ER BEDRE

Undgå helt alkohol hvis du har svært ved at kontrollere dit alkoholforbrug, får medicin der ikke må blandes med alkohol, har en sygdom, der forværres når du drikker eller er gravid. Drikker du alligevel, så drik højst én genstand i døgnet. Er du under 18 år eller ammer du – bør du kun drikke meget lidt.

DRIK IKKE OVER
5 GENSTANDE
PÅ ÉN GANG
– FX PÅ EN AFTEN

Et stort forbrug af alkohol på én gang øger risikoen for blandt andet hjertekarsygdomme og for ulykker og skader.

NOGLE HAR SÆRLIG RISIKO FOR AT BLIVE AFHÆNGIGE

Har du nær familie med alkoholproblemer eller psykiatriske sygdomme, bør du være særlig påpasselig. Har du svært ved at styre dit forbrug af alkohol, bør du søge hjælp.

NOGLE GANGE BØR DU SLET IKKE DRIKKE

Nogle situationer kræver særlig opmærksomhed. Fx sport, bilkørsel, arbejde og samvær med børn. Undgå helt at drikke i disse situationer.

www.uge40.dk