


# Alkoholguiden

## Så här mycket drack jag förra veckan.

Gå först igenom fredag–söndag, sedan övriga veckodagar och räkna sedan ut Din veckokonsumtion.

	Motsvarar i 40 % starksprit	Antal under veckan	Mängd i 40 % sprit
<b>Folköl (3,5 %)</b> Flaska, 33 cl Burk, 50 cl	3 cl 4 cl	x x	= cl = cl
<b>Starköl (5,2 %)</b> Flaska, 33 cl Burk, 50 cl	4 cl 7 cl	x x	= cl = cl
<b>Vin (12 %)</b> Glas, 15 cl 1/2 flaska, 37,5 cl Flaska, 75 cl	5 cl 11 cl 23 cl	x x x	= cl = cl = cl
<b>Starkvin (18 %)</b> Glas, 7 cl 1/2 flaska, 37,5 cl	3 cl 17 cl	x x	= cl = cl
<b>Starksprit</b>			= cl
<b>Summa starksprit</b>			<b>cl</b>

# Dricker Du för mycket?

## Män upp till 37 cl sprit/vecka    Kvinnor 19 cl sprit/vecka

Om Du är vuxen, frisk och normalviktig och fördelar Din konsumtion över flera tillfällen i veckan är Din risk för problem låg.

## Män 38–63 cl/vecka    Kvinnor 20–41 cl/vecka

Se till att Din konsumtion inte ökar och att Du inte dricker för mycket på en gång. **Om Du ligger nära den övre gränsen är Du inne i riskzon** och bör försöka minska Din konsumtion.

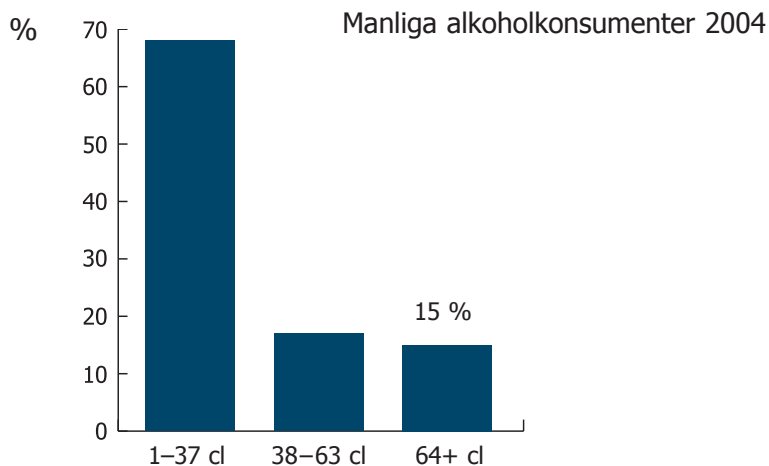
## Män över 63 cl/vecka    Kvinnor över 41 cl/vecka

**Du dricker för mycket.** Risken för kroppslig och psykisk ohälsa, sociala problem och beroende är stor om Du fortsätter på samma sätt. Kan Du inte själv lägga om Dina alkoholvanor så sök hjälp hos Din läkare eller på Din lokala alkoholmottagning.



# Var ligger Du jämfört med övriga befolkningen?

Veckokonsumtion mätt i 40 % sprit



# Tips till Dig som vill skära ner

- Tänk noga igenom för- och nackdelar med Din nuvarande alkoholkonsumtion, inklusive hur Din hälsa påverkas. **Besluta** Dig för en **övre gräns** för Din veckokonsumtion med hjälp av veckoregistreringen på sidan 2.
- Det kan underlätta att komma in i nya vanor om Du inleder nedtrappningen med 1–2 **vita veckor**. Uppmärksamma hur Du mår de veckor Du inte dricker alkohol.
- Försök hitta **alternativ** till att dricka alkohol. Fundera på vad Du haft glädje av tidigare. Kanske kan Du återuppta tidigare intressen och hobbies eller skaffa nya.
- När Du dricker alkohol, **drick långsamt**. Bestäm Dig för att låta viss tid gå mellan varje påfyllnad av glaset, späd drinkarna och växla med alkoholfria drycker.
- Det kan vara värdefullt att kartlägga de **risksituationer** (till exempel situationer och känslor) som för Dig brukar leda till att Du dricker mycket. Träna på att finna ut andra sätt att klara dessa situationer utan alkohol, gärna med hjälp av någon som står Dig nära.
- Betänk att ett **återfall** i Dina tidigare alkoholvanor kan vara en **erfarenhet att lära av**. Fundera över vad Du kan göra annorlunda i fortsättningen för att bättre klara just Dina risksituationer.
- Är Du på rätt väg? **Upprepa veckoregistreringen**, till en början någon gång per månad.
- **Beröm Dig själv** när Du lyckas uppfylla Din målsättning.
- Om Du inte lyckas med att skära ner, överväg att ändra Din målsättning till att **helt avstå från alkohol** under längre eller kortare tid.