

СЛИШКОМ МНОГО - ЭТО СКОЛЬКО?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исходить из стандартной дозы (СД)

СТАНДАРТНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта^{3,4}

 50 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 1,6 СД	 200 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 6,3 СД	 500 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 15,7 СД
 150 мл шампанского 11% об. – 1,3 СД	 100 мл сухого вина 13% об. – 1,0 СД	 750 мл сухого вина 13% об. – 7,7 СД
 150 мл барного коктейля средней крепости 18% об. – 2,1 СД	 100 мл крепленого вина 18% об. – 1,4 СД	 750 мл крепленого вина 18% об. – 10,6 СД
 330 мл лёгкого пива 4,5% об. – 1,2 СД	 500 мл лёгкого пива 4,5% об. – 1,8 СД	 500 мл крепкого пива, коктейля в банке 8% об. – 3,1 СД

Как посчитать потребление алкоголя за неделю?

стандартных доз в напитке	X	выпивается в день	X	выпивается дней в неделю	=	потребление за неделю
1,8 СД бутылка пива 500 мл	X	3 бутылки в день	X	5 дней в неделю	=	27 СД в неделю
стандартных доз в напитке	X	выпивается в день	X	выпивается дней в неделю	=	потребление за неделю

Например:

Употребление алкоголя с низким риском для здоровья¹

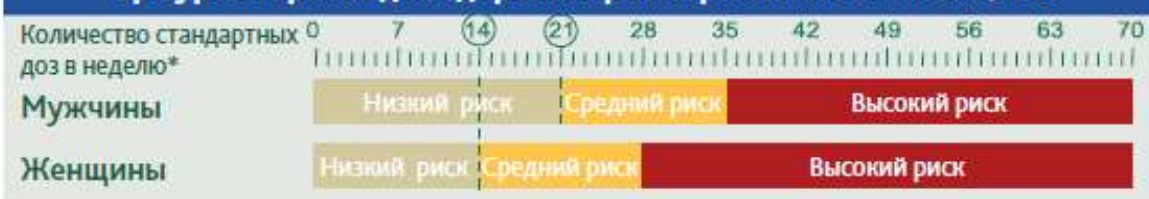


для мужчин
≤3-4 доз в день или
≤21 дозы в неделю



для женщин
≤2-3 доз в день или
≤14 дозы в неделю

Три уровня риска для здоровья при потреблении алкоголя, ВОЗ²



(По материалам ГНИЦ профилактической медицины)