

Αλκοόλ & Υπεύθυνη Κατανάλωση

**Όλοι μας μπορεί να πίνουμε αλκοόλ που και που
Αλλά είναι σημαντικό να το πράττουμε με υπευθυνότητα.**

Ποια είναι μια λογική ποσότητα;

Υπεύθυνη κατανάλωση

Τα προϊόντα μας καταναλώνονται υπεύθυνα όταν καταναλώνονται με στόχο την ευχαρίστηση ενώ ταυτόχρονα διατηρείται το μέτρο. Είναι σημαντικό η κατανάλωση αλκοόλ να μην οδηγεί σε απώλεια του αυτοελέγχου ή να θέτει σε κίνδυνο την υγεία του καταναλωτή, και την προσωπική του ασφάλεια ή την ασφάλεια άλλων ανθρώπων.

Αν και η ακριβής ποσότητα που αντιστοιχεί στην υπεύθυνη κατανάλωση δεν μπορεί να οριστεί, ο Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) συστήνει ότι τα παρακάτω κατώτατα όρια δεν θα πρέπει να ξεπερνιούνται: καθημερινή κατανάλωση 3 με 4 στάνταρ ποτών για τους άντρες και 2 με 3 στάνταρ ποτών για τις γυναίκες

Ένα στάνταρ ποτό:

25 cl μύρα 5%

= 10 cl κρασί 10%

= 6 cl πόρτο 20%

= 3 cl αποστάγματα 40%

= 2 cl λικέρ που περιέχουν γλυκάνισο 45%

Υπερβολική κατανάλωση

Αυτό είναι το στάδιο πέρα από την ευχάριστη, φιλική προς τον καταναλωτή, υπεύθυνη κατανάλωση, η οποία δεν τροποποιεί ούτε την προσωπικότητα ούτε την κοινωνική συμπεριφορά. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ θέτει τον καταναλωτή ή και άλλους σε κίνδυνο, για παράδειγμα σε περίπτωση οδήγησης.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

Οι άμεσες παρενέργειες της υπερβολικής κατανάλωσης, είναι πως ο καταναλωτής δεν μπορεί πια να ελέγξει τα συναισθήματά του και έχει πρόβλημα συντονισμού. Η υπερβολική κατανάλωση για πολλές ώρες μπορεί να αποβεί μοιραία. Άλλες συνέπειες της υπερβολικής

κατανάλωσης αλκοόλ είναι οι κοινωνικές δυσκολίες, ο κίνδυνος της κατάθλιψης και η ηπατική νόσος.

Αλκοόλ και οδήγηση

Σε κάθε Ευρωπαϊκή χώρα η κατανάλωση αλκοόλ σε σχέση με την οδήγηση είναι θέμα της αυστηρής νομοθεσίας που θέτει ως μέγιστο όριο αλκοόλ στο αίμα τα 0,5 g (καθαρό αλκοόλ / λίτρο αίματος).

Εκτός από τις παρακάτω χώρες:

Ιρλανδία, Μάλτα, Ηνωμένο Βασίλειο: 0,8 g/l

Λετονία: 0,49 g/l

Λιθουανία: 0,4 g/l

Κύπρος: 0,39 g/l

Νορβηγία, Σουηδία, Πολωνία, Εσθονία: 0,2 g/l

Δημοκρατίας της Τσεχίας, Ουγγαρία, Ρουμανία, Σλοβακία: 0 g/l

Για κάθε άτομο, αυτό το επίπεδο αντιστοιχεί σε διαφορετικές ποσότητες καταναλωθέντος αλκοόλ και το επίπεδο αυτό πέφτει όσο περνάει η ώρα από την ώρα της κατανάλωσης: ένα υγιές άτομο αποβάλλει από τον οργανισμό του 0,1 με 0,15 g/l αλκοόλ την ώρα.

Στα καφέ και στα περισσότερα εστιατόρια, ένα ποτήρι κόκκινο κρασί, σαμπάνιας, ουίσκι ή κονιάκ, περιέχουν σχεδόν την ίδια ποσότητα αλκοόλ: περίπου 10 g, αυτό είναι γνωστό ως το στάνταρ ποτήρι – όσον αφορά στο μέγεθος (πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

Μερικές συμβουλές για τους οδηγούς

- Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να αξιολογήσετε το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα σας (αναπνοή, κλπ.).
- Καθυστερήστε την οδήγηση μέχρι το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα σας να πέσει στα επιθυμητά επίπεδα. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να κατεβάσετε το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα σας.
- Εάν αυτό είναι αδύνατον ή δεν είστε σίγουροι, αφήστε κάποιον άλλο να οδηγήσει ή καλέστε ένα ταξί για πάτε σπίτι σας ή κοιμηθείτε σε κάποιον φίλο.
- Οδηγώντας, με το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα σας να είναι ίσο ή μεγαλύτερο του 0,5 g/l αυξάνετε το ρίσκο για ατυχήματα και αυτό είναι ποινικό αδίκημα.

Πριν οδηγήσετε, εκτιμήστε το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα σας

Κατανάλωση Βάρος	Γυναίκες					Άντρες				
	1 Ποτήρι	2 Ποτήρια	3 Ποτήρια	4 Ποτήρια	5 Ποτήρια	1 Ποτήρια	2 Ποτήρια	3 Ποτήρια	4 Ποτήρια	5 Ποτήρια
45 kg	0,2	0,5	0,8	1,0	1,3					
50 kg	0,2	0,5	0,7	0,9	1,2	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
60 kg	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	0,1	0,3	0,5	0,7	0,9
70 kg	0,1	0,3	0,5	0,7	0,9	0,1	0,3	0,5	0,6	0,8
80 kg	0,1	0,3	0,5	0,7	0,8	0,1	0,3	0,4	0,5	0,7

(Source Enterprise et Prevention)

Αυτά τα στοιχεία είναι μόνο ενημερωτικά/ενδεικτικά. Η υγεία, η κούραση, η φαρμακευτική αγωγή κ.λπ. μπορούν να αυξήσουν αυτά τα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα καταναλώνοντας την ίδια ποσότητα.