



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Hodnocení spotřeby alkoholu

Konzumace alkoholu - specifikace jednotky

Hodnocení zohledňuje především **riziko somatického poškození při dlouhodobé expozici**. Základní horní hranice pro tzv. bezpečnou konzumaci je 14 jednotek týdně pro ženy a 21 jednotek pro muže. Konzumace během jednoho dne by neměla přesáhnout 4 jednotky u mužů a 3 jednotky u žen. Jednotka (dávka) je dána určitým množstvím čistého alkoholu (přibližně 10 g) a její určení je u různých alkoholických nápojů relativně snadné.

### Specifikace jednotky alkoholu

	1 jednotka orientačně	1 jednotka upřesnění
Pivo	1 sklenice	Pivo 12: 1 dávka = 250 ml (0,5 l = 2 dávky), Pivo 10: 1 dávka = 330 ml (0,5 l = 1,5 dávky)
Víno	1 sklenka	100 ml
Lihoviny	1 malá sklenička	25 ml (malé štamprle), 50 ml = 2 dávky (velké štamprle)