

Inledande kartläggning av drickandet

Päihdelinkki

Anvisningar för hur du räknar standardglas

Den nedan angivna metoder för att definiera ett standardglas kan du använda som tumregel. Standardglaset är enligt definitionen nedan ungefär samma sak som är så kallad restaurangportion alkohol. En standardportion innehåller cirka 12 gram ren alcohol.

Standardglas

III-öl 4,7 %
0,33 l = 1 standardglas
0,5 l = 1,5 standardglas

A-öl 5,4 %
0,33 l = 1,3 standardglas
0,5 l = 2 standardglas

Cider 5-8 %
0,33 l = 1,4 standardglas
0,5 l = 2,1 standardglas

Vin 10-15 %
12 cl = 1 standardglas
16 cl = 1,3 standardglas

Stark vin 16-22 %
8 cl = 1 standardglas

Likör 16 %
4 cl = 0,4 standardglas

Sprit 40 %
4 cl = 1 standardglas

Dryck	Standardglas
III-öl 0,5 l	1,5
A-öl 0,5 l	2
Cider 0,5 l	2,1
Skumvin 10 cl	0,8
Vin 12 cl	1
Vin 16 cl	1,3
Vin 24 cl	2
Flaska vin (12 %) 0,75 l	6
Flaska sprit 0,5 l	13

Mina mål för drickandet

Startläge:

Samtidigt = _____ standardglas/vecka

Nyktra dagar per vecka: _____

Dagar med över 5 standardglas per vecka:

Anteckna under nästa vecka varje standardglas alcohol som du dricker utan att försöka förändra din konsumtion. Anmärk varje dag antalet standardglas antingen med staketuppställning eller i siffror. På så sätt skapar du dig en bild av ditt startläge.

Datum _____

Namn _____

Veckodag	Antal standardglas med staketuppställning	Antal standardglas med siffror
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		