

# Μαθαίνω για το αλκοόλ

DRINKIQ  
www.DRINKIQ.com

## Το αλκοόλ μπορεί να αποτελεί μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής

Το να πετυχαίνεις περισσότερα στη ζωή σου, σημαίνει ότι φροντίζεις τον εαυτό σου και βρίσκεσαι στη σωστή ισορροπία για να μπορείς να απολαμβάνεις τη ζωή κάθε μέρα. Το τρίπτυχο ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής είναι η υγιεινή διατροφή, η συστηματική άσκηση και ο ποιοτικός ύπνος.

Η μετρημένη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής αν κατανοήσουμε κάποια βασικά στοιχεία:

## Γνωρίζεις πόσο αλκοόλ περιέχει το αγαπημένο σου ποτό;

40ml ποτού (\*ABV 40%)  
π.χ. vodka/gin/whisky  
περιέχει περίπου



125ml κρασιού (\*ABV 13%)  
περιέχει περίπου



330ml μπίρας (\*ABV 5%)  
περιέχει περίπου



**Δεν έχει σημασία τι πίνεις αλλά πόσο πίνεις.** Οι συνηθισμένες μερίδες των οινοπνευματωδών ποτών, π.χ. ούζο, spirit (whisky/vodka) κρασί ή μπίρα κλπ. περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ.

\* ABV σημαίνει Alcohol by Volume και είναι ο αλκοολικός βαθμός του ποτού.

## Απλές συμβουλές για να περάσεις ευχάριστα μια βραδιά ως το τέλος της



Η κατανάλωση φαγητού πριν ή παράλληλα με την κατανάλωση αλκοόλ, επιβραδύνει την απορρόφηση του



**Μην καταναλώνεις** αλκοολούχα ποτά αν είσαι κάτω των 18 ετών



**Μην καταναλώνεις** αλκοολούχα ποτά κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης



Κατανάλωσε άφθονο νερό όταν πίνεις αλκοόλ

**Μην καταναλώνεις** αλκοολούχα ποτά αν σκοπεύεις να οδηγήσεις



**Να αποφεύγεις** τον συνδυασμό αλκοολούχων ποτών με φάρμακα

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημιουργήθηκε με τη συνεργασία των:



DIAGEO

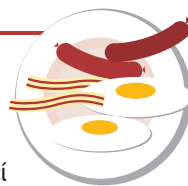
## Καταρρίπτοντας τους μύθους



Είναι μύθος ▶

**Αν τρώω φαγητό με πολύ λίπος, μπορώ να πίνω περισσότερο**

Το φαγητό επιβραδύνει το ρυθμό απορρόφησης του αλκοόλ, δεν επηρεάζει ωστόσο την ποσότητα που μπορεί να επεξεργαστεί ο οργανισμός μας σε συγκεκριμένο χρόνο



Είναι μύθος ▶

**Αν πίνω πολύ καφέ, θα ξεμεθύσω γρηγορότερα**

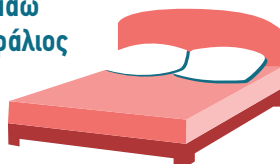
Θα νιώσεις περισσότερο ξύπνιος, αλλά το αλκοόλ θα εξακολουθεί να βρίσκεται στον οργανισμό σου



Είναι μύθος ▶

**Μπορώ να πιω όσο θέλω γιατί μετά θα πάω για ύπνο και όταν ξυπνήσω θα είμαι νηφάλιος**

Για κάθε 10gr αλκοόλ που καταναλώνουμε ο οργανισμός χρειάζεται περίπου μια ώρα για να τα αποβάλλει, άρα το αλκοόλ μπορεί να είναι ακόμα στο αίμα σου όταν ξυπνήσεις



## Αλκοόλ και οδήγηση

Ακόμη και μικρή ποσότητα αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει την κρίση σου και τον χρόνο αντίδρασής σου. Για αυτόν τον λόγο υπάρχουν νόμοι για την κατανάλωση αλκοόλ και την οδήγηση.

Η οδήγηση υπό την επήρεια του αλκοόλ μπορεί να βάλει σε κίνδυνο όχι μόνο τη ζωή σου, αλλά και τις ζωές των επιβατών σου, των άλλων οδηγών και των πεζών.

Φρόντιζε πάντα να γνωρίζεις και να κατανοείς τα όρια όταν οδηγείς. **Ποτόσο, είναι πάντα ασφαλέστερο να μην οδηγείς, εάν έχεις πιει.**

### Οι αριθμοί που πρέπει να θυμόμαστε

**0,5** γραμμάρια  
ανά λίτρο αίματος

Το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών

Από **3** μήνες έως **5** χρόνια  
αφαίρεση της άδειας οδήγησης

Για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας άνω του 0,8 γραμμάρια / λίτρο αίματος

**200-2000** € Πρόστιμο

Προβλέπεται για όποιον οδηγεί σε κατάσταση μέθης

Έως **6** μήνες φυλάκισης

Για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας άνω των 1,10 γραμμάρια / λίτρο αίματος

Η περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα ποικίλει ανάλογα με το σωματικό βάρος, το φύλλο, την κατανάλωση φαγητού και διάφορους άλλους παράγοντες. Στις περισσότερες περιπτώσεις 1-2 ποτά είναι αρκετά για να ξεπεράσουμε το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο οδήγησης.

**Μπες στο DrinkIQ.com** για να μάθεις όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις γύρω από το αλκοόλ και τις επιδράσεις της κατανάλωσής του.