



Vzorke pitja alkohola uvrščamo v pet kategorij glede na količino popitega alkohola in pogostost pitja, in sicer poznamo: **abstinenco, manj tvegano pitje, tvegano in škodljivo pitje alkohola, opijanje ter (pot) v zasvojenost.**

1 STANDARDNA MERICA ALKOHOLA
(10 g alkohola) =



	Moški	Ženske
Dan/teden	Ne več kot 2 merici/dan. Ne več kot 14 meric/teden.	Ne več kot 1 merica/dan. Ne več kot 7 meric/teden.
Priložnost	Ne več kot 5 meric ob priložnosti.	Ne več kot 3 merice ob priložnosti.

Ob vseh navedenih količinah naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola.

Ne velja za: otroke in mladostnike, nosečnice in doječe matere, poklicne voznike, bolne,...

1. ABSTINENCA OD ALKOHOLNIH PIJAČ

Abstinenca od alkoholnih pijač pomeni, da človek nikoli, ob nobeni priložnosti, ne pije alkoholnih pijač. Gre za povsem normalno vedenje, ki je z vidika varovanja zdravja tudi **najbolj zaželeno**.

Abstinenca od alkoholnih pijač je pomembna za določene **ranljive skupine ljudi**, zato alkohol še posebej odsvetujemo nosečnicam, doječim materam, otrokom in mladini, bolnikom z nekaterimi boleznimi, ob jemanju zdravil, udeležencem v prometu in ljudem, ki so že kdaj v preteklosti imeli resnejše težave zaradi pitja alkohola ali pa jih imajo sedaj.

2. MANJ TVEGANO PITJE ALKOHOLA

Manj tvegano pitje alkohola je pitje, ob katerem je manj možnosti za okvare zdravja. Meja manj tvegane pitja alkohola je odvisna od različnih dejavnikov, kot so starost, spol, zdravstveno stanje posameznika in okoliščine pitja.

Meja manj tvegane pitja alkohola je določena na podlagi znanstvenih raziskav. Ta meja pove, kolikšna je količina alkohola, ki je z medicinskega stališča še sprejemljiva za večino zdravih odraslih ljudi, saj je ob upoštevanju te meje manj možnosti, da bo prišlo do škode za zdravje. To ne pomeni, da je priporočljiva, ampak le sprejemljiva.

3. TVEGANO IN ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA

Tvegano pitje alkohola je pitje v količinah in na načine, pri katerem obstaja večja verjetnost, da bo posameznik zaradi pitja alkohola utrpel posledice.

Priporočamo, da **zmanjšate količino in pogostost pitja alkoholnih pijač**, saj z vsakim dodatnim kozarcem povečujete možnost za nastanek težav. Pitje lahko zmanjšate sami ali pa se za pomoč obrnite na strokovnjake.



Če pijete čezmerno, se kratkoročno poveča tveganje za: motnje ritma srca, poškodbe doma, na delu in v prometu, nasilje (žrtev ali storilec), nesoglasja doma in na delu, samomorilnost ter slabše miselne in telesne sposobnosti.

Dolgoročno pa se poveča tveganje za: okvaro jeter, trebušne slinavke, želodca, povišan krvni tlak, popuščanje srca, možgansko kap, bolezni živčevja, duševne motnje (živčnost, potrnost, nespečnost, motnje spomina, demenco), zasvojenost z alkoholom, rakaste spremembe v ustih, grlu, požiralniku, jetrih, debelem črevesu in dojki ter motnje v spolnosti.

Škodljivo pitje alkohola je pitje, pri katerem so negativne posledice oziroma težave (telesne, duševne, v družini, na delu ...) že prisotne, vendar zasvojenost z alkoholom še ni nujno izražena.

Z vsakim dnem se škoda zaradi pitja lahko še poveča. Pitje lahko nekateri ljudje zmanjšajo sami, za mnoge pa je bolje, da se o tem posvetujejo z zdravnikom, morda bi bilo potrebno tudi zdravljenje.

Ljudje se pri opuščanju pitja alkohola poslužujejo različnih pristopov. Nekateri prenehajo sami, nekaterim je lažje, če se o tem posvetujejo s strokovnjaki, ki jim lahko pomagajo (zdravniki, socialnimi delavci, psihologi, psihiatri ...).

4. OPIJANJE

Opijanje je pitje velikih količin alkoholnih pijač, ki presegajo mejo manj tveganega pitja ob posamezni priložnosti ali kateri koli dan (za **moške 6 meric ali več** čistega alkohola **vsaj enkrat v letu ob enkratni priložnosti** in za **ženske 4 merice ali več** čistega alkohola vsaj enkrat v letu ob enkratni priložnosti).

5. (POT V) ZASVOJENOST Z ALKOHOLOM

Zasvojenost z alkoholom lahko opredelimo pri posamezniku, pri katerem so bili **v zadnjem letu prisotni vsaj trije od naslednjih pojavov** (kriteriji so zastavljeni na podlagi DSM-IV):

- povečana toleranca, zaradi katere je za doseganje enakega učinka potrebna čedalje večja količina alkohola;
- abstinenčne težave, ki se pojavijo ob prekinitvi pitja alkohola in prenehajo s ponovnim zaužitjem alkohola;
- uživanje alkoholnih pijač v večjih količinah in dlje časa, kot je posameznik nameraval;
- neuspešni poskusi prenehanja pitja alkohola;
- vedno več časa, ki ga posameznik porabi za pitje alkohola in za okrevanje po pitju;
- opuščanje družbenih, delovnih in družabnih aktivnosti zaradi uživanja alkohola;
- nadaljevanje pitja alkohola kljub škodljivim posledicam, ki jih pitje alkohola povzroča.

UPORABNE POVEZAVE

Svoje pивske navade lahko preverite na: www.nalijem.si

Informacije o programih pomoči pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola so dostopne na: www.infomosa.si

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP, pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Viri: NIJZ, Slika ustvarjena z AI, EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.