




СЛИШКОМ МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)
рекомендует исходить из стандартной дозы



Стандартная доза алкоголя (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта^{1,2}

Одна стандартная доза — это:

 100 мл сухого вина 13% об.	 30 мл водки 40% об.	 280 мл светлого пива 4,5% об.
--	--	--

Употребление алкоголя с низким риском для здоровья³

	для мужчин ≤3-4 доз в день или ≤21 дозы в неделю ^{3,4}	для женщин ≤2 доз в день или ≤14 доз в неделю ^{3,4}	
21	не < 2 дней полной трезвости в неделю для мужчин и женщин ^{3,4}		14

Как рассчитать недельное потребление алкоголя в СД?

$$\frac{\text{Количество дней употребления в неделю} \times \text{Объём напитка в день (мл)} \times \text{Крепость напитка (\% об.)}}{1270}$$

Например: человек употребляет алкоголь в среднем 3 дня в неделю, в день потребления обычно выпивает 1 литр светлого пива крепостью 4,5% об.: $3 \text{ дня} \times 1000 \text{ мл} \times 4,5\% \text{ об.} / 1270 = 10,6 \text{ СД}$

Или воспользоваться

Алкометром

Пример:

21



1 Мужчина

2 Выпивает в среднем 4 дня в неделю

3 Предпочитает коньяк
крепкие напитки
(водка, коньяк, виски)
40% об.

4 В день потребления выпивает в среднем полбутылки коньяка – 250 мл

5 Недельное потребление составляет 32 СД: потребление алкоголя с риском для здоровья

	1	2	3	4	5	6	7	
2	2	4	5	8	10	12	50 мл	
4	4	7	10	16	19	23	100 мл	
8	8	16	24	32	40	50	250 мл	
16	16	32	48	63	79	95	500 мл	
32	32	63	95	126	158	189	1 л	

- низкий риск для здоровья

- средний и высокий риск для здоровья

Цифра в квадратике – недельное потребление алкоголя

Алкометр

21



Мужчины

≤3-4 доз в день или
≤21 дозы в неделю^{3,4}
не < 2 дней полной
трезвости в неделю^{3,4}

Женщины

≤2 доз в день или
≤14 доз в неделю^{3,4}
не < 2 дней полной
трезвости в неделю^{3,4}

14




■ - низкий риск для здоровья

■ - средний и высокий риск для здоровья

Потребление алкоголя в среднем дней в неделю:

1	2	3	4	5	6	7	
2	4	5	7	8	10	12	50 мл
4	7	10	13	16	19	23	100 мл
8	16	24	32	40	48	56	250 мл
16	32	48	63	79	95	111	500 мл
32	63	95	126	158	189	221	1 л


Крепкие напитки
(водка, коньяк,
виски)
40% об.

Потребление алкоголя в среднем дней в неделю:

1	2	3	4	5	6	7	
2	4	5	7	8	10	12	50 мл
4	7	10	13	16	19	23	100 мл
5	10	15	19	24	29	34	150 мл
8	16	24	32	40	48	56	250 мл
16	32	48	63	79	95	111	500 мл

1	2	3	4	5	6	7	
2	3	4	5	6	7	8	100 мл
3	5	7	9	11	13	15	200 мл
6	11	16	21	26	31	36	500 мл
8	16	24	31	39	47	54	750 мл
11	21	31	41	52	62	72	1 л


Сухое вино,
шампанское
13% об.


1	2	3	4	5	6	7	
2	3	4	5	6	7	8	100 мл
3	5	7	9	11	13	15	200 мл
4	7	10	13	16	19	22	300 мл
6	11	16	21	26	31	36	500 мл
8	16	24	31	39	47	54	750 мл

1	2	3	4	5	6	7	
2	4	6	8	9	11	13	500 мл
4	8	11	15	18	22	25	1 л
6	11	16	22	27	32	38	1,5 л
8	15	22	29	36	43	50	2 л
11	22	32	43	54	64	75	3 л


Пиво лёгкое
4,5% об.


1	2	3	4	5	6	7	
2	3	4	5	6	8	9	330 мл
2	4	6	8	9	11	13	500 мл
4	8	11	15	18	22	25	1 л
6	11	16	22	27	32	38	1,5 л
8	15	22	29	36	43	50	2 л

1	2	3	4	5	6	7	
4	7	10	13	16	19	23	500 мл
7	13	19	26	32	38	45	1 л
10	19	29	38	48	57	67	1,5 л
13	26	38	51	63	76	89	2 л
19	38	57	76	95	114	133	3 л


Пиво крепкое,
коктейли в банках
8% об.

1	2	3	4	5	6	7	
4	7	10	13	16	19	23	500 мл
7	13	19	26	32	38	45	1 л
10	19	29	38	48	57	67	1,5 л
13	26	38	51	63	76	89	2 л
19	38	57	76	95	114	133	3 л

1	2	3	4	5	6	7	
3	5	7	9	11	13	21	150 мл
4	8	11	15	18	22	22	250 мл
8	15	22	29	36	43	50	500 мл
11	22	32	43	54	64	75	750 мл


Креплёное вино
18% об.

1	2	3	4	5	6	7	
2	3	5	6	8	9	10	100 мл
3	6	9	12	15	18	20	200 мл
5	9	13	18	22	26	30	300 мл
8	15	22	29	36	43	50	500 мл

¹ International Center for Alcohol Policies (ICAP). The ICAP Blue Book, Module 20: Standard Drinks. Page 6; ² Anderson et al. 2005. Alcohol and Primary Health Care: Clinical Guidelines on Identification and Brief Interventions. Page 19; ³ Mann K., Bladstrom A., et al. Extending the Treatment Options in Alcohol Dependence: A randomized Controlled Study of As-Needed Nalmefene. J Biological Psychiatry. Volume 73, Issue 8, 15 April 2013, Pages 706-713.) ⁴ NHS 2007, www.dh.gov.uk /publications; ⁵ WHO. International Guide for Monitoring Alcohol Consumption and Related Harm 2000. Page 54. 3International