

# Alkoholitarbimine kontrolli alla

## Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Alkoholiühik on annus, mille terve täiskasvanud inimese organism suudab lagundada keskmiselt ühe tunni jooksul. Et teada, mitu ühikut alkoholi jook sisaldab, peab teadma joogi kogust ja alkoholisisaldust. Alkoholiühikute hulga arvutamiseks konkreetsetes joogis tuleb selle kogus liitrites korrutada joogi kangusega ning tulemus omakorda korrutada alkoholi erikaaluga 0,789 : kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789 = alkoholiühikute hulk.

Mehed ei tohiks juua rohkem kui neli alkoholiühikut päevas. Naised ei tohiks juua rohkem kui kaks alkoholiühikut päevas.

## Riskipiirid

Pole olemas täiesti ohutut alkoholikogust. Siiski võib rääkida piiridest, mille puhul alkoholitarbimine on madalama terviseriskiga. Kuna naiste organismi alkoholitaluvus on meestega võrreldes väik-

sem, on ka tervistkahjustav alkoholikogus naistele väiksem kui meestele.

Alkohol ei mõju kõikidele inimestele ühtmoodi. Ühe või teise haiguse võimaliku tekke määravad geneetilised tegurid, perekondlik eelsoodumus ning eluviis (suitsetamine, toitumine, kehaline aktiivsus).

Enamik inimesi, kellel on alkoholitarvitamise tõttu tervisega probleeme, ei ole alkohoolikud, vaid n-ö õlle- või veinisõbrad, kes tarvitavad alkoholi regulaarselt ja ületavad riskipiire. Pahatihti ei taha nad endale tunnistada, et enesetunde halvenemise tegelik põhjus on alkohol.

## Kumulatiivsed tagajärjed

Mida suurem on elu jooksul tarvitatud alkoholi kogus, seda suurem on risk haiguste tekkeks. Alkoholsirroos, mis on üks maksa alkoholtõve vorme, muutub tõenäoliselt, kui eluea jooksul on tarvitatud 100 kg puhast alkoholi. Selleks piisab, kui juua iga päev 30 grammi (2–3 alkoholiühikut, näiteks kaks 0,5-liitrist õlut) kümne aasta jooksul.

Kui jood, joo aeglaselt. Kesken-du joogi maitsele, mitte toimele.

Ära joo üle ühe joogi tunnis. Ära joo tühja kõhuga.

Alkoholi joomise vahele joo kindlasti vett või mingit muud alkoholivaba jooki. Nii tunned end järgmisel päeval paremini.

Kui kavatsed nädalavahetusel pidutseda, püüa nädala sees alkoholist hoiduda. Mõistagi ei tähenda see, et võid nädalalõpul “kogu nädala normi” ühe õhtuga ära juua. Välja minnes alusta esimese joogiga võimalikult hilja, mitte kohe pärast tööpäeva lõppu.

Kui mingis olukorras tundub, et alkohol aitab end enesekindlamalt tunda, piirdu ühe või kahe joogiga. Suurem kogus võib ohtlikult kahjustada otsustusvõimet ja muuta käitumise ebaadekvaatseks.

Kui eesmärk on joomist vähendada, tuleks valida sobivaid väljas käimise kohti. Kino, jalutuskäik metsas või spordisaal on kõrtsist või ööklubist parem valik.

Jälgi alkoholi joomist kogus. Väljas võib joodud alkoholikogus olla palju lihtsamini kontrollitav. Kodune viskiklaas võib olla märksa mahukam kui kõrtsis serveeritud kange alkoholi 4cl standardnaps.

Püüa vabaneda harjumusest raske tööpäeva lõpus napsi võtta. Lugemine, lastega tegelemine, hea film või muusika aitavad mõttet tööasjadest märksa paremini eemale juhtida.

Leia füüsilist tegevust. Juba 15 minutit sörkjooksu, puulõhkumist või pallimängu tõstavad toonust.

Kirjuta üles põhjused, miks vähem juua: tervis, raha säästmine, parem eeskuju oma lastele jne. Aeg-ajalt tuleta neid põhjusi endale meelde.

Ära hoia kodus alkoholitagavara. Nii on lihtsam kiusatusele vastu panna.

Alkoholi mitte tarvitada on täiesti normaalne – nii mõtleb ja teeb palju inimesi.

Allikas: Tervise Arengu Instituudi voldik “Alkoholitarvitaja meelespea”

