

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

21

для мужчин
≤3-4 доз в день или
≤21 дозы в неделю^{3,4}

не < 2 дней полной трезвости в неделю для мужчин и женщин^{3,4}

для женщин
≤2 доз в день или
≤14 доз в неделю^{3,4}

14

Как рассчитать недельное потребление алкоголя в СД?

Количество дней употребления в неделю × Объём напитка в день (мл) × 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 дня × 1000 мл × 4,5% об. / 1270 = 10,6 СД

Или воспользоваться

Алкометром

Пример:

21

1 Мужчина

2 Выпивает в среднем
4 дня в неделю

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

3 Предпочитает коньяк

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

1	2	3	4	5	6	7	
2	4	5	8	10	12		50 мл
4	7	10	16	19	23		100 мл
8	16	24	32	39	46		250 мл
16	32	48	63	79	95	111	500 мл
32	63	95	126	158	189	221	1 л

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

■ - 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	



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	



	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	



	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	



	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	



	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	

¹International Center for Alcohol Policies (ICAP). The ICAP Blue Book, Module 20: Standard Drinks. Page 6; ²Anderson et al. 2005. Alcohol and Primary Health Care: Clinical Guidelines on Identification and Brief Interventions. Page 19; SMann 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.; ³NHS 2007, www.dh.gov.uk /publications; ⁴WHO. International Guide for Monitoring Alcohol Consumption and Related Harm 2000. Page 54.3/International