# Alkohol i epidemia

## Aby zachować niskie ryzyko szkód, WHO zaleca mężczyznom:

### jeśli piją kilka razy na tydzień:

POWINNI zachować w tygodniu co najmniej 2 dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu)

NIE POWINNI przekraczać granicy 40 g czystego alkoholu, tj. pić więcej niż 2 półlitrowe butelki piwa lub 2 kieliszki wina o pojemności 200 ml każdy lub 120 ml wódki

### jeśli piją okazjonalnie:

NIE POWINNI spożywać jednorazowo więcej niż 60 g czystego alkoholu, tj. wypijać przy jednej okazji więcej niż 3 półlitrowe butelki piwa lub 3 kieliszki wina o pojemności 200 ml każdy lub 180 ml wódki

## Aby zachować niskie ryzyko szkód, WHO zaleca kobietom:

### jeśli piją kilka razy na tydzień:

POWINNY zachować w tygodniu co najmniej 2 dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu)

NIE POWINNY przekraczać granicy 20 g czystego alkoholu, tj. pić więcej niż 1 półlitrowa butelka piwa lub 1 kieliszek wina o pojemności 200 ml lub 60 ml wódki

### jeśli piją okazjonalnie:

NIE POWINNY spożywać jednorazowo więcej niż 40 g czystego alkoholu, tj. wypijać przy jednej okazji więcej niż 2 półlitrowe butelki piwa lub 2 kieliszki wina o pojemności 200 ml każdy lub 120 ml wódki