

# Kulturált alkoholfogyasztás



**5 tipp**



## 1. **Tudd, mit iszol!**

- Figyelj oda, hogy mit iszol és milyen adagot (1dl bor, 2,5dl sör, 3cl whisky kb. egyenlő mértékű alkoholt tartalmaz)!
- Használj mércét, ha long drink-et, koktélt készítesz!
- Ne fogadj el ismeretlen tartalmú italt, főleg idegentől ne!

## 2. **Tarts lassabb tempót!**

- A máj és az enzimek folyamatosan és azonos tempóban dolgoznak, kb. 1 óra alatt bontanak le egy 'adag' ('unit'), tehát 10g (12ml) alkoholt; ennyi van 1dl borban, 2,5dl sörben, 3cl whisky-ben – tehát fogyassz lassabb tempóban, kortyolgatva és tarts szünetet az egyes italok között!
- Kerüld a rohamszerű ivást (italok gyors egymás utáni fogyasztását)!

## 3. **Egyél az italok fogyasztása előtt és közben!**

- A teli gyomor lassítja az alkohol felszívódását, és segít a megfelelő tempót tartani (...amíg eszel, addig nem iszol)!

## 4. **Igyát vizet!**

- Az alkoholos italok között, mellett igyál meg 1-1 pohár vizet (nem, nem sört!), a hidratálás fontos és a másnap is hálás (az alkohol kiszárít, ez okozza a fejfájást!)

## 5. **Soha ne igyál, ha autót vezetsz, gyermeket vársz vagy fiatalok vagy!**

**A tippek magadra és mások kínálására is vonatkozik! Ne itass másokat gyors tempóban, ne kínáld a sofőrt alkohollal, szolgálj fel ételt az italok mellé, kínáld vizet!**