

# СЛИШКОМ МНОГО - ЭТО СКОЛЬКО?

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)  
РЕКОМЕНДУЕТ ИСХОДИТЬ ИЗ СТАНДАРТНОЙ ДОЗЫ (СД)

## СТАНДАРТНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта

 <b>50 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски)</b> 40% об. – <b>1,6 СД</b>	 <b>200 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски)</b> 40% об. – <b>6,3 СД</b>	 <b>500 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски)</b> 40% об. – <b>15,7 СД</b>
 <b>150 мл шампанского</b> 11% об. – <b>1,3 СД</b>	 <b>100 мл сухого вина</b> 13% об. – <b>1,0 СД</b>	 <b>750 мл сухого вина</b> 13% об. – <b>7,7 СД</b>
 <b>150 мл барного коктейля средней крепости</b> 18% об. – <b>2,1 СД</b>	 <b>100 мл крепленого вина</b> 18% об. – <b>1,4 СД</b>	 <b>750 мл крепленого вина</b> 18% об. – <b>10,6 СД</b>
 <b>330 мл легкого пива</b> 4,5% об. – <b>1,2 СД</b>	 <b>500 мл легкого пива</b> 4,5% об. – <b>1,8 СД</b>	 <b>500 мл крепкого пива, коктейля в банке</b> 8% об. – <b>3,1 СД</b>

### Как посчитать потребление алкоголя за неделю?

\_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 стандартных доз в напитке      выпивается в день      выпивается дней в неделю      потребление за неделю

Например:

**1,8 СД**  
 бутылка пива 500 мл X **3** бутылки в день X **5** дней в неделю = **27 СД в неделю**  
 стандартных доз в напитке      выпивается в день      выпивается дней в неделю      потребление за неделю

### Употребление алкоголя с низким риском для здоровья



для мужчин  
 ≤3-4 доз в день или  
 ≤21 дозы в неделю



для женщин  
 ≤2-3 доз в день или  
 ≤14 доз в неделю

### Три уровня риска для здоровья при потреблении алкоголя, ВОЗ



\* Для расчета стандартных доз используйте следующую формулу: объем тары (литры) x объемный % этилового спирта (мл/100 мл) x 0,789 = количество стандартных доз.