

Πως υπολογίζουμε ένα “τυπικό” ποτό;

Ένα τυπικό ποτό =
10 gr αλκοόλ^{2,3}



100 ml
κρασί



330 ml
μπύρα



30 ml
ποτό 30°-40°

Τυπικά ποτά που
περιέχονται σε ένα
μπουκάλι κρασί^{2,3}



Ένα μπουκάλι κρασί των 750 ml
περιέχει περίπου 70 γραμμάρια
αλκοόλ που ισοδυναμούν
με περίπου **7 τυπικά ποτά**

2. International Center for Alcohol Policies (ICAP). The ICAP Blue Book, Module 20: Standard Drinks. Page 6.

3. Anderson et al. 2005. Alcohol and Primary Health Care: Clinical Guidelines on Identification and Brief Interventions. Page 19.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ					ΑΤΟΜΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
	0	1	2	3	4	
1. Πόσο συχνά πίνετε ποτά που περιέχουν αλκοόλη;	Ποτέ	Μία φορά το μήνα ή λιγότερο	2 ως 4 φορές το μήνα	2 ως 3 φορές την εβδομάδα	4 φορές την εβδομάδα ή περισσότερα	☐
2. Πόσα ποτά που περιέχουν αλκοόλη καταναλώνετε σε μία τυπική ημέρα όταν πίνετε;	1 ή 2	3 ή 4	5 ή 6	7, 8 ή 9	10 ή περισσότερα	☐
3. Πόσο συχνά καταναλώνετε έξυ (για άντρες), τέσσερα (για γυναίκες) ή περισσότερα ποτά σε μία περίπτωση;	Ποτέ	Λιγότερο από μία φορά το μήνα	Μία φορά το μήνα	Μία φορά την εβδομάδα	Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά	☐
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ						☐