

Rady jak pít

Pokyny existují, ale osobní faktory budou ovlivňovat to, co umírněné pití znamená pro vás.



Co je to „střídmé pití“?

Žádná definice pro „střídmé pití“ neexistuje. Někdo uvádí, že je to takové pití, které nezpůsobuje problémy dané osobě a nemá dopady na ostatní. Jiní uvádějí, že se jedná o takové pití, které maximalizuje známé příznivé účinky konzumace alkoholu, aniž by došlo k výraznému nárůstu rizik.

Při posuzování těchto názorů se můžete seznámit s obecnými radami a pokusit se o srovnání s vaší konkrétní situací.

Lidé totiž nereagují na alkohol stejně. Liší se i to, jak definovat „jeden nápoj“. A liší se vlastně i zvyky a společenské konvence jednotlivých zemí – co může být považováno za střídmé pití v jedné zemi, nemusí být akceptovatelné v zemi jiné.

Zde jsou různé definice střídmé konzumace alkoholu podle vlád některých zemí:

- Spojené státy: Dva nápoje denně pro muže a jeden nápoj v případě žen – uvádí se, že při dodržení tohoto objemu konzumace je spotřebitel dokonce částečně chráněn před srdečními chorobami. Za jeden nápoj je považována přibližně třetinka piva
- Jižní Afrika: Maximálně jeden nápoj (12 g alkoholu) denně v případě žen a nejvýše dva nápoje denně u mužů
- Velká Británie: Horní hranicí je 32 g alkoholu denně v případě mužů a 24 g alkoholu denně pro ženy

Jak si stojíte?

Jedná se o rady, nikoli závazná pravidla, takže samozřejmě existují výjimky. Také je třeba vzít do úvahy vaši konkrétní situaci, tedy tělesnou hmotnost, věk, pohlaví, užívané léky a zdravotní stav.

Pravděpodobně nejlepší radou je brát ohled na osobní omezení a pohovořit si s lékařem o tom, jaká míra konzumace je pro vás optimální, pokud byste alkoholické nápoje měli pít vůbec.

Žádná definice pro „střídmé pití“ neexistuje.

Vlády mnoha zemí publikují konkrétní rady jak pít.

Na optimální míru konzumace mají vliv další hlediska, jako např. vaše tělesná hmotnost, věk, pohlaví, užívané léky a zdravotní stav.