

# Hvor mye er greit?

Det varierer fra person til person hva man regner som et skadelig forbruk av alkohol. På nettet finnes det en rekke tester som kan gi en pekepinn – har du et alkoholproblem eller et potensielt alkoholproblem?

Se for eksempel

<http://nhl.no/forside/skjema-og-kalkulatorer/skjema/alkohol-audit-3240.html>

## 1 enhet alkohol (=12 g alkohol = 0,25 promille):

- En flaske (33 cl) pils på 4,5 vol %
- Et lite glass vin (12,5 cl) på 12 vol %
- Et enda mindre glass sterkvin (7,5 cl) 20 vol %
- Et svært lite glass brennevin (4 cl) 40 vol %



Glassene rommer ofte mer. Skal du telle antall alkoholenheter, så vurder også størrelsene på glassene:

En halvliter øl = 1,5 enhet alkohol

Et stort glass vin (17,5 cl) = 1,5 enhet alkohol



## Alkoholforbruk pr uke (målt i enheter):

