



Daugiau informacijos:
www.rplc.lt

**Dėl konsultacijos
kreiptis į RPLC filialus:**

Vilniaus filialas

Gerosios Vilties g. 3
d. d. 7.00–18.00
Tel. (8 5) 213 7274
vilnius@rplc.lt

Kauno filialas

Giedraičių g. 8
d. d. 8.00–17.00
Tel. (8 37) 33 32 55
kaunas@rplc.lt



Klaipėdos filialas

Taikos pr. 46
d. d. 8.00–16.00
Tel. (8 46) 41 50 25
klaipeda@rplc.lt

Šiaulių filialas

Daubos g. 3
8.00–16.00
Tel. (8 41) 45 56 44
siauliai@rplc.lt

Panevėžio filialas

Elektronikos g. 6
d. d. 8.00–17.00
Tel. (8 45) 58 26 73
panevezys@rplc.lt



REPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

**ALKOHOLIO
VARTOJIMO
ATMINTINĖ**

Įvertink riziką.



Saugaus sveikatai alkoholio kiekio nėra, todėl pagrindinė taisyklė – **kuo mažiau, tuo geriau.**

Rizika sveikatai bus mažesnė, jei neviršysite **11 alkoholio vienetų per savaitę.**

Bent **2 dienas per savaitę** reiktų visai nevartoti alkoholio.

Alkoholio vienetų skaičius:



500 ml
5% alaus

2 alkoholio vnt.



200 ml
13% vyno

2 alkoholio vnt.



50 ml
40% degtinės

1,6 alkoholio vnt.

Per savaitę suvartojamo alkoholio kiekis neturėtų viršyti:



5 bokalų (500 ml) + 1 mažo bokalo (300 ml)

5% alaus

arba



5 taurių (200 ml) + 1 (100 ml)

13% vyno

arba



7 stikliukų (50 ml)
40% stipriojo gėrimo

*Alkoholio vnt. – 10 g gryno alkoholio.