



ČUVARI ZDRAVLJA

# Pijenje niskog rizika – konzumirajmo alkohol odgovorno

*Lea Maričić, mag. psih.*

*Služba za mentalno zdravlje i prevenciju  
ovisnosti, Nastavni zavod za javno  
zdravstvo  
„Dr. Andrija Štampar“  
[Zdravlje za sve](#)*

**Alkoholna pića već su stoljećima dio našeg života i kulture. Ako ih konzumiramo odgovorno i u umjerenim količinama, mogu ojačati slavljeničko raspoloženje i svečanost događaja koje proslavljamo zdravicom. Odgovorno pijenje može biti dio opuštenog i ugodnog druženja.**

Umjerenost (nisko rizično) i rizično pijenje alkohola su obrasci pijenja koji se definiraju putem broja popijenih alkoholnih pića. Budući da se alkoholna pića razlikuju po udjelu alkohola kojeg sadrže, ali i po volumenu, važno je definirati što podrazumijeva standardno alkoholno piće. Na razini države nemamo jasno definirano što to točno podrazumijeva, već je uobičajeno standardnim pićem smatrati ono piće koje sadrži otprilike 8 do 14 grama čistog alkohola. Na primjer, standardno piće je boca piva (boca 0.33 l s cca 5% alkohola), čaša vina (140 ml s 12%) ili čašica žestokog pića (40 ml s 40% alkohola). Većina znanstvenika i liječnika slaže se da muškarci bez opasnosti mogu konzumirati 10 do 20 g alkohola na dan (0,33 l piva) te da im to može pružiti određenu zaštitu od bolesti krvožilnog sustava, a gornja granica se obično postavlja na 3 standardna pića. Europske smjernice ženama ne preporučuju konzumaciju veću od 2 standardna pića po danu. Važno je imati na umu da alkohol ima jači učinak na osobe ženskog spola. Za istu težinu i podjednaku količinu popijenog alkohola kao i muškarci, žena će imati veću koncentraciju alkohola zbog manje količine vode u tijelu i manje količine alkohol-dehidrogenaze (ADH); enzima koji pomaže razgradnji alkohola u želucu.

Kada pijete, vaša koncentracija alkohola u krvi ovisi o nekoliko stvari, uključujući i to jeste li muškarac ili žena. Koliko ste već popili? Koliko dugo već pijete? Što ste jeli? Koliko ste visoki i teški? Kako stojite sa zdravljem? Zbog tih razlika i zbog činjenice da vaše tijelo počinje razgrađivati alkohol čim počnete piti, teško je procijeniti točnu količinu alkohola u tijelu u određenom trenutku – ili kako će ona utjecati na vas. Ono što znamo jest da zdravoj ljudskoj jetri treba oko 2 ili 3 sata kako bi razgradila i uklonila prosječnih 14 g alkohola u jednom standardnom piću.

Vlade država EU razvile su smjernice za „manje rizično“ ili „sigurnije“ konzumiranje alkohola za odrasle, definirajući nivo niskog rizika za zdravlje ili okolinu prilikom konzumiranja alkohola. Na bazi rezultata brojnih znanstvenih istraživanja, između ostalih i Svjetske zdravstvene organizacije, prihvaćeno je da **nisko rizična** konzumacija podrazumijeva:



Rizično pijenje značilo bi konzumiranje više od 15 pića tjedno za muškarce (više od 3 pića dnevno), odnosno 10 za žene (više od 2 pića dnevno). Pod zlouporabu alkohola bismo

ubrajali probleme na poslu, u obitelji, sa zakonom ili općenito u društvu koji su prouzrokovani prekomjernim pijenjem, dok je alkoholizam prava ovisnost o alkoholu zbog koje je nužno potražiti stručnu pomoć.

Važno je imati na umu: ako popijete standardnu čašu piva, vina ili žestokog pića, još 2 ili čak 3 sata u krvi ćete imati alkohola. Ako navečer dosta popijete, ujutro u krvi možete još imati previše alkohola za upravljanje motornim vozilom.

Odgovorno konzumiranje alkohola ne odnosi se samo na to koliko će netko količinski popiti, već i na to kako i kada se alkohol konzumira i kako to utječe na naše ponašanje i na okolinu. Konzumiranje alkohola znači uživati u konzumaciji, ali na društveno odgovoran način. Odgovorno konzumiranje alkohola podrazumijeva da se u određenim situacijama ili stanjima alkohol ne smije konzumirati, što se osobito odnosi na situacije u kojima konzumacija može ugroziti nečiji život ili sigurnost, npr. vožnja u pijanom stanju, trudnoća i/ili dojenje, maloljetnička konzumacija, pri uzimanju raznih lijekova i slično.

Potrebno je imati na umu da preporuke za odgovorno konzumiranje alkohola na vrijede za osobe koje već nakon vrlo malih doza upadaju u patološko opito stanje u kojem dolazi do suženja ili potpunog poremećaja svijesti, nemira, pa i agresivnosti, nakon čega slijedi potpuna ili djelomična amnezija (gubitak sjećanja na ono što se za vrijeme trajanja toga pijanog stanja dogodilo).

## SAVJETI

- 1. Pratite svoj tempo pijenja** – Ako ćete biti vani više sati, bilo u gradu ili kod prijatelja, mogli biste konzumirati mnogo više alkoholnih pića nego što biste inače. Odličan način da držite pijenje pod kontrolom je izmjenjivati bezalkoholna pića ili vodu na svako alkoholno piće. Uz alkohol je lako dehidrirati, tako da će voda ili drugo osvježavajuće piće napraviti veliku razliku – pogotovo ako ste plesali i trošili energiju.
- 2. Prigrizite nešto** – Vrlo je vjerojatno da nećete uvijek jesti prije pijenja, pogotovo ako idete ravno s posla. No, sendvič ili nešto za drugo pojesti prije nego što izađete će pripremiti vaš želudac i alkohol se neće tako brzo apsorbirati u krvotok.
- 3. Nikada nemojte piti i voziti** – To se jednostavno ne isplati. Najgori scenariji tijekom pijane vožnje završavaju time da netko bude teško ozlijeđen ili/i mrtav, a dodatno se riskira i gubitak vozačke dozvole, značajne novčane kazne i/ili zatvor.
- 4. Planirajte unaprijed kako ćete se vraćati kući** – dogovorite tko je odgovoran vozač ako vas je više, pod uvjetom da ta osoba ne pije tu večer. Znajte raspored noćnih linija ukoliko se odlučite za javni prijevoz ili ostavite dovoljno novaca da si platite taksi. Alternativa uvijek može biti da prenoćite kod prijatelja.
- 5. Budite oprezni** – ne ostavljajte svoja pića bez nadzora; bilo na šanku ili na stolu te ne prihvaćajte već otvorena/načeta pića od potpunih stranaca.
- 6. Budite dobar domaćin** – Uvijek poslužite hranu, po mogućnosti ne preslane grickalice koje ljude čine dodatno žednima. Ako ste kod kuće napravili koktele, pazite da ne budu

prejaki ili ako ih gosti rade sami dajte im mjericu. Ukoliko primijetite da vam se gosti opijaju, potaknite ih da popiju bezalkoholno piće ili da sjednu i nešto pojedu. Pobrinite se da svatko može doći kući sigurno, s trijeznim vozačem, pouzdanim javnim prijevozom ili licencirani taksijem. Alternativno im uvijek možete ponuditi da prenoće kod vas.

7. Posljednje, ali ne i najmanje važno – **vi sami nastojte ne popiti previše!**

---

Izvori:

[Rethinking drinking](#)

[Understanding responsible drinking](#)

[Smjernice za konzumiranje](#)

[Hrvatski savez liječenih alkoholičara](#)