



klikni
in se preizkusi na

www.nalijem.si



prava mera bogati življenje vseh nas

Uživanje alkoholnih pijač lahko usodno zaznamuje vsakega posameznika, družino in družbo v celoti. Poraba alkohola na prebivalca je namreč pri nas med najvišjimi v Evropi, prav tako pa bolezni povezane s pitjem. Zato strokovnjaki z različnih področij že desetletja bolj ali manj uspešno bijemo plat zvona. Prve premike je že moč opaziti, preteči pa bo moralo še veliko vode in truda, da bomo zadovoljni z doseženim.

Pred nami je odgovorna naloga, da slovenski javnosti vedno znova predstavljamo resnico o alkoholu in posledicah škodljivega pitja. In ji hkrati sporočimo, da lahko veliko storimo za svoje zdravje, če spoštujemo meje za manj tvegano pitje alkohola. Zmanjšajmo torej tveganje, ki ga prinaša alkohol! In tako obogatimo življenje sebi, svojim najbližjim in nenazadnje širšemu okolju, ki mu lahko damo najboljše, kar imamo v sebi.

Izr. prof. prim. dr. Marko Kolšek, dr. med
Katedra za družinsko medicino
Medicinska fakulteta v Ljubljani



Andraž Sedmak
4. letnik

Kaj je alkohol?

Alkohol je snov, ki vpliva na vaše možgane in lahko neugodno spremeni dobro delovanje vašega telesa. Alkohol je v vinu, v vseh žganih pijačah, vseh vrstah piva (nekaj malega ga je tudi v "brezalkoholnem" pivu),

likerjih, moštu, jabolčniku, tolkovcu, medici, koktajlih, v raznih, sedaj modnih pijačah z dodatkom alkohola.

Kako hitro po zaužitju pride alkohol v kri?

Alkohol pride v kri nekaj minut po zaužitju. Manjši del ga pride v kri že skozi sluznico želodca, večji del pa skozi sluznico tankega črevesa. Kadar želodec ni prazen, se prehod alkohola nekoliko upočasni. S krvjo pride v vse organe. Možgani so najbolj dovzetni za učinke alkohola.

Koliko časa ostane alkohol v telesu?

Človekova jetra razgradijo 1 deciliter vina v eni do dveh urah. To pomeni, da traja 4 do 8 ur, da nimate v krvi nič alkohola, če ste popili 2 steklenici piva ali 4 dcl vina.





Jagoda Jejič
absolventka

Koliko alkohola
je v enem kozarcu vina,
v pol steklenice piva
ali v šilcu ("štamperlu")
žganja?

ODGOVOR:

enaka količina čistega alkohola.

Količino alkohola lahko merimo v mericah oziroma v enotah.

V enem decilitru vina je približno 10 gramov alkohola;

enaka količina alkohola je tudi **v enem šilcu (0,3 dcl) žganja**

ali **v pol steklenice piva (2,5 dcl) ali v 2,5 dcl mošta – tolkovca.**

Tej količini alkohola (to je 10 gramov) rečemo tudi *ena merica* oziroma *ena enota*.



butejka vina
(7,5 decilitrov)
= 7 enot alkohola



pet steklenic
brezalkoholnega piva
(2,5 litra)
= 1 enota alkohola



pločevinka
običajnega piva
(0,33 litra)
= 1,5 enote alkohola



steklenica
lahkega piva
(pol litra)
= 1 enota alkohola



steklenica
običajnega piva
(pol litra)
= 2 enoti alkohola



Mateja Artač
absolventka

Koliko alkohola lahko človek spije?

ČIM MANJ, TEM BOLJE - manj ko popijete, manjše je tveganje, da bi vam alkohol povzročil trajno škodo.

Popolnoma v redu je, če nikoli ne pijete

alkohola. Nobene potrebe ni, da bi morali piti alkoholne pijače "za zdravje" ali za preprečevanje oziroma zdravljenje katere od bolezni. To pomeni, da je *abstinenca* od alkohola povsem normalno vedenje.

Strokovnjaki so na podlagi znanstvenih raziskav določili meje za **MALO TVEGANO PITJE** alkohola za zdrave odrasle ljudi, ki je nekako še sprejemljivo (to ne pomeni priporočljivo). Če človek vedno upošteva te meje, je zelo malo možnosti, da bo imel težave zaradi pitja alkohola, saj pitje alkohola v teh mejah pri ljudeh ponavadi ne pušča posledic.

Meja za manj tvegano pitje je različna za moške in za ženske (zaradi bioloških razlik v presnovi in zgradbi telesa):

MOŠKI naj **ne bi popil več kot 14 meric alkohola na teden**

(to je: ne več kot 2 merici na dan n.pr. ena steklenica piva na dan)

in ne več kot 5 meric ob eni priložnosti;

za **ŽENSKE** in za vse ljudi nad 65 let starosti velja nižja meja:

ne več kot 7 meric na teden (to je: ne več kot 1 merica na dan)

in ne več kot 3 merice ob eni priložnosti.

Ob tem naj bi bil vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola. To pomeni,

da v primeru neke zabave ali proslavljanja naj **moški** ne spije več kot

5 meric alkohola (n.pr. pol litra vina), **ženska** pa ne več kot 3 merice

(n.pr. 3 decilitre vina), ob tem pa v naslednjih dneh tedna tako malo,

da ne preseže tedenske meje malo tvegane pitja.



David Krančan
3. letnik

Kaj tvegam, če pijem več kot je meja malo tveganega pitja?

Če pijete več kot je svetovana meja, se poveča: **kratkoročno tveganje** za motnje ritma srca, poškodbe doma, na delu in v prometu, nasilje (vaše lastno, poslabšate pa tudi možnosti za lastno obrambo), nesoglasja doma in na delu, samomorilnost, slabše miselne in telesne sposobnosti; **dolgoročno tveganje**

za okvaro jeter, trebušne slinavke, želodca, za povišan krvni tlak, popuščanje srca, možgansko kap, bolezni živčevja, duševne motnje (živčnost, potrnost, nespečnost, motnje spomina, demenco), zasvojenost z alkoholom, za raka-ste spremembe v ustih, grlu, požiralniku, jetrih, debelem črevesu, dojki ter za motnje v spolnosti.

Ali pitje alkohola resnično ščiti srce in zmanjšuje možnost srčnega infarkta?

Nekatere raziskave v svetu glede pitja majhnih količin alkohola (manj kot 10 gramov na dan) so pokazale to možnost in sicer za nekatere moške srednjih let in nekatere ženske po izgubi menstruacije. Strokovnjaki so po natančnih analizah ugotovili, da **ni dovolj zanesljivih dokazov** za tako ugoden vpliv alkohola na srce, da bi priporočali pitje alkohola. Če pa upoštevamo škodljivost alkohola za druge organe, strokovnjaki ne priporočajo pitja alkohola, saj lahko na srce vplivamo ugodno na številne druge načine, med drugim z redno telesno aktivnostjo. Za zdravje človek ne potrebuje alkohola.

Komu odločno odsvetujemo pitje alkohola?

Otroci in mladina naj ne bi pili alkohola oziroma naj bi se srečali z njim čim kasneje, saj zgodnje pitje alkohola bistveno povečuje možnost za težave zaradi alkohola v odrasli dobi. Prav tako naj ne bi pile **nosečnice** in **doječe matere** ter ljudje, ki imajo znake zasvojenosti z alkoholom oziroma so kdaj v preteklosti imeli težave zaradi pitja alkohola.



◀◀
Janja Grubar
4. letnik

Matija Skomina
4. letnik

NE PIJTE ALKOHOLA, KADAR:

- vozite kolo, motor, avto ali upravljate stroje,
- kadar jemljete določena zdravila (vprašajte svojega zdravnika ali farmacevta)
- imate nekatere bolezni (predvsem pri božjasti, po poškodbi glave, ob vnetju jeter ali trebušne slinavke, ob boleznih s povišano telesno temperaturo, itd.).

Prav tako ne pijte alkohola, kadar ste žalostni, osamljeni, razočarani, jezni, zaskrbljeni, nervozni, potrti, lačni, niti ne pijte alkohola za gašenje žeje. In predvsem: ne pijte alkohola, če vam ga ponujajo, vi pa ne želite piti.

Kako alkohol vpliva na sposobnost za vožnjo avtomobila?

Že majhne količine alkohola v krvi podaljšajo odzivni čas, zmanjšujejo pozornost in motijo presojo. Popiti alkohol vpliva na precenjevanje lastnih sposobnosti, poslabšuje oceno razdalje in hitrosti nasproti vozečih vozil. Pri mnogih ljudeh se to pokaže že pri nižji količini alkohola v krvi, kot je trenutno dovoljena z zakonom. Če alkohol ne bi vplival na sposobnost za vožnjo avtomobila, bi v zakonu ne bilo zahteve, da morajo biti poklicni vozniki med vožnjo povsem trezni.

Luka Umek
4.letnik



Koliko alkohola imam v krvi, če popijem eno steklenico piva ali 2 decilitra vina?

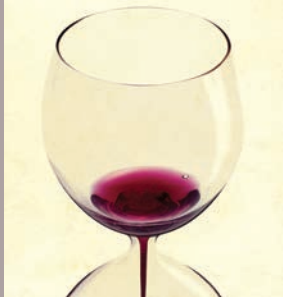
Približno 0,2 do 0,5 g/l alkohola v krvi (kar je dosedanja zgornja meja alkohola v krvi, ki ne sme biti presežena za vožnjo motornega vozila pri voznikih amaterjih), vendar se ta vrednost lahko pri različnih ljudeh precej razlikuje. Na to vpliva več dejavnikov, recimo telesna teža, spol, količina hrane v želodcu, vrsta alkoholne pijače, splošno stanje prehranjenosti, morebitne kronične bolezni...

Kakšna je razširjenost pitja alkohola v Sloveniji?

- Poraba alkohola v Sloveniji na prebivalca je med najvišjimi v Evropi oz. najvišja med državami Evropske skupnosti, prav tako so bolezni, povezane s pitjem alkohola v Sloveniji med najbolj razširjenimi v Evropi.
- V povprečju vsak državljan Slovenije, starejši od 15 let, v enem letu popije 83 litrov piva, 47 litrov vina in 2,5 decilitra žganih pijač.
- Do svojega 10. leta starosti več kot polovica otrok že popije kakšen kozarec alkohola.
- Skoraj ena petina 10-letnih otrok pije alkohol nekajkrat na mesec.
- Skoraj polovica devetošolcev je že bila pijana.
- Pri otrocih, ki pričnejo piti alkohol pred 15. letom starosti, se štirikrat pogosteje razvije zasvojenost z alkoholom kot pri osebah, ki so pričele piti po 20. letu starosti.
- 15% dijakov prvih letnikov srednjih šol je pijanih najmanj enkrat na mesec.
- Vsak četrti moški pije več, kot je meja manj tveganega pitja.

ko se izteče...

Žiga Aljaž
3. letnik



Ali veste, kaj je zapisano v Zakonu o omejevanju porabe alkohola?

- 1) Prepovedana je prodaja in ponudba alkoholnih pijač in pijač, ki so jim dodane alkoholne pijače, osebam, mlajšim od 18 let.
- 2) Prepovedana je prodaja alkoholnih pijač osebam, ki kažejo očitne znake opitosti od alkohola.

- 3) Prodajalec sme od vsake osebe, za katero domneva, da je mlajša od 18 let, zahtevati, da predhodno izkaže svojo starost z ustreznim dokumentom. Če oseba to odkloni, ji ne sme prodati oziroma ponuditi alkoholne pijače.
- 4) Prepovedana je prodaja alkoholnih pijač med 21. uro in 7. uro naslednjega dne, razen v gostinskih obratih.
- 5) V gostinskih obratih je prepovedana prodaja žganih pijač od začetka dnevnega obratovalnega časa do 10. ure dopoldan.
- 6) Prepoved prodaje alkoholnih pijač in časovna omejitev prodaje alkoholnih pijač morata biti objavljeni na vidnem mestu v vseh prostorih, kjer se alkoholne pijače prodajajo.
- 7) Prepovedana je prodaja oziroma ponudba alkoholnih pijač:
 - v stavbah in na pripadajočih funkcionalnih zemljiščih, kjer se opravlja dejavnost vzgoje, izobraževanja in zdravstvena dejavnost,
 - v športnih objektih, v katerih poteka športna prireditelj, eno uro pred začetkom in med športno prirediteljo
 - med delovnim časom na delovnem mestu.
- 8) Prodajalci alkoholnih pijač morajo imeti v prodaji vsaj dve različni vrsti brezalkoholnih pijač, ki sta cenovno enaki ali cenejši od najcenejše alkoholne pijače.
- 9) Nadzor nad izvajanjem Zakona o omejevanju porabe alkohola opravljajo Zdravstveni inšpektorat Republike Slovenije, Inšpektorat Republike Slovenije za delo, Tržni inšpektorat Republike Slovenije, Policija in Inšpektorat Republike Slovenije za šolstvo in šport.



◀◀
Robert Srebrnič
4. letnik
Martina Hribar
4. letnik

Ali drži?

“Alkohol utopi vse skrbi, v potrtih prsih up budi ...”

NE, ne drži:

žal le navidezno za kratek čas.

“Alkohol daje pogum.”

NE, ne drži:

zaradi motene presoje je tak občutek lažen.

“Alkohol te v mrazu pogreje.”

NE, ne drži:

zaradi alkohola se razširijo žile v podkožju, kar daje le prehoden občutek toplote, v resnici pa izgubljaš več toplote.

“Rdeče vino izboljša slabo kri.”

NE, ne drži:

res je ravno obratno, saj pitje alkohola sčasoma lahko povzroči slabokrvnost.

“Obstajajo sredstva in načini za hitro treznenje.”

NE, ne drži:

do sedaj ni poznano nobeno sredstvo, niti način, kako pospešiti presnovo ali izločanje alkohola iz telesa. To pomeni, da k hitrejši streznitvi ne pomaga črna kava, niti tuširanje s hladno vodo, niti zeliščne tablete.

Kako naj vem, ali je moje pitje že tvegano ali celo škodljivo?

IZPOLNITE NASLEDNJI VPRAŠALNIK:

- 1) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol (vino, pivo, žganje, liker, mošt, jabolčnik)?
 - o) nikoli
 - 1) enkrat na mesec ali manj
 - 2) dva do štirikrat na mesec
 - 3) dva do trikrat na teden
 - 4) štiri ali večkrat na teden
- 2) Koliko meric pijače, ki vsebuje alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih ponavadi popili na tisti dan, kadar ste pili? (Ena merica je 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali mošta - tolkovca ali 0,3 dcl - "eno šilce" žgane pijače.)
 - o) nič do eno merico
 - 1) dve merici
 - 2) tri ali štiri merice
 - 3) pet ali šest meric
 - 4) sedem ali več meric
- 3) Kako pogosto se je v zadnjih 12 mesecih zgodilo, da ste ob eni priložnosti popili 6 ali več meric (velja za moške) oziroma 4 ali več meric (velja za ženske)?
 - o) nikoli
 - 1) enkrat na mesec ali manj
 - 2) dva do štirikrat na mesec
 - 3) dva do trikrat na teden
 - 4) štiri ali večkrat na teden

REZULTAT: Sedaj seštejte števila pred vašimi odgovori.

Če ste moški in je vsota števil **enaka** ali **večja od 6**, oziroma **če ste ženska** in je vsota števil **enaka** ali **večja od 5**, je velika verjetnost, da pijete tvegano ali pa je vaše pitje alkoholnih pijač za vas in za vaše telo že škodljivo. Svetujemo vam, da razmislite o zmanjšanju vašega pitja ali pa se o tem pogovorite s svojim zdravnikom.



Miha Artnak
absolvent

Kaj lahko pridobim, če zmanjšam pitje alkohola?

- boljši spomin
- boljše spanje
- več energije
- manjše tveganje za okvaro možganov, jeter, srca

- manjše tveganje za povišan krvni tlak
- manjše tveganje za nastanek raka
- manjše tveganje za poškodbe
- manj možnosti za težave v službi
- manj možnosti za spore ali prepire
- bolj zadovoljno ženo ali moža in otroke
- in konec koncev prihranek denarja

Kako naj zmanjšam pitje alkohola, če se za to odločim?

- 1) Če niste zasvojeni z alkoholom, lahko za začetek dva ali tri tedne natančno spremljate, koliko alkohola popijete preko dneva in to sprti vsakodnevno beležite v pivski koledarček. Zabeležiti morate vsak popit kozarec (pa tudi polovico kozarca). Če pijete v restavraciji in vam natakhar hoče natočiti pijačo v neizpraznjen kozarec, mu povejte, da bo lahko natočil, ko boste kozarec izpraznili, saj boste tako lažje šteli, koliko popijete.
- 2) Če boste redno beležili vse, kar popijete, boste na ta način ugotovili, koliko v resnici popijete, ob kakšnih priložnostih in zakaj pijete alkoholne pijače.
- 3) Ko to ugotovite, si nekaj dni zapisujte, kaj bi se pri vas lahko izboljšalo, če bi zmanjšali pitje alkohola.
- 4) V naslednjem koraku premislite, ob katerih priložnostih bi najtežje popili manj alkohola kot ponavadi, da boste ugotovili, kdaj morate biti najbolj pozorni na pitje oziroma katerih priložnosti bi se bilo najbolje izogniti.

Nenad Cizl
absolvent

V povprečju
izgubimo
12,3 leta
življenja, zaradi
prekomernega
pitja alkohola.



5) Končno, si določite natančne nove nižje meje za pitje alkohola, tako da bo vaše pitje čim bližje meja manj tveganega pitja. Na primer: v enem dnevu ne bom popil več kot ... meric alkohola in skupaj v enem tednu ne bom spil več kot ... meric alkohola. To si zapišite na list papirja, list podpišite in ga spravite na vidno mesto. To je sedaj vaša pogodba s samim seboj.

Vse to bo zahtevalo kar nekaj truda, zato bodite ponosni, ko vam bo uspelo. Če vam slučajno kakšen dan ne uspe in popijete kozarec več, se ne zaničujte, ampak se raje potrudite, da boste v naslednjih dneh bolj uspešni. Velikokrat je pametno o tem spregovoriti tudi s svojim partnerjem, pa tudi s svojim zdravnikom. **Srečno!**

Kje lahko dobim dodatne informacije ali pomoč?

Najprej seveda pri svojem osebnem zdravniku in na Centrih za socialno delo. Lahko pa pokličete na naslednje telefonske številke:

AA 01/433 82 25, 031/582 709, 041/671 191;

Center za zdravljenje alkoholikov 01/300 34 50;

Železniški ZD 01/231 02 42; ZD Maribor 02/228 62 39;

Univerzitetni klinični center Maribor 02/321 10 76;

Ormož 02/741 51 00; Radenci 02/566 97 42;

Slovenska Bistrica 02/843 11 46;

Velenje 03/899 54 00; Vojnik 03/780 01 00;

Kranj 04/236 70 38; Begunje 04/533 52 00;

Idrija 05/373 44 00



ZALOŽNIK

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Trubarjeva 2, Ljubljana
www.nijz.si

LETO IZDAJE
2016

PONATIS
10.000

AVTORJA AKCIJE
Marko Kolšek, Radovan Jenko

BESEDILO
prim. izr. prof. dr. Marko Kolšek, dr. med.

AVTORJI PLAKATOV
študentke in študenti ALUO

MENTORJA
red. prof. Radovan Jenko, red. prof. Ranko Novak

OBLIKOVANJE KNJIŽICE
Radovan Jenko, Luka Umek

TISK
Tisk Žnidarič d.o.o.

PROJEKT JE PODPRLO
Ministrstvo za zdravje RS



Pivski koledarček

Tudi ta mesec
je lahko zelo vesel.
In to brez tveganega
uživanja alkoholnih pijač,
zato preverite koliko
meric pijače popijete dnevno
oziroma tedensko!



mesec	merice
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

klikni
in se preizkusi na

www.nalijem.si



Oddelek za oblikovanje na Akademiji za likovno umetnost in oblikovanje deluje že več kot dvajset let. Vse to obdobje delujemo v toku časa in se odzivamo nanj. Med svoje študijske vsebine zato redno vključujemo tudi tiste širšega družbenega pomena. Pred leti smo se v okviru seminarja lotili kulture, sledila ji je akcija na temo zasvojenosti, od akademskega leta 2002/03 pa se skupaj z Medicinsko fakulteto oziroma Katedro za družinsko medicino poglobljamo v problematiko pitja alkohola, eno najbolj perečih zdravstvenih in socialnih problemov pri nas in v svetu. Tokratna serija angažiranih plakatov na temo informiranja javnosti o pitju alkohola je nadaljevanje akcije, ki smo jo poimenovali **Sporočilo v steklenici**.

S študentkami in študenti smo oblikovali serijo dvanajstih plakatov, ki nagovarjajo slovensko javnost na vizualno svež, duhovit in provokativen način, saj zrcalijo tako oblikovalsko dovršenost kot nedvoumno sporočilnost.

red. prof. Radovan Jenko
predavatelj vizualnih
komunikacij na Akademiji
za likovno umetnost
in oblikovanje