



Vědecké výzkumy ukazují, že bezpečné množství alkoholu, kdy je malá pravděpodobnost vzniku závislosti je u mužů pod 24 gramů čistého alkoholu a u žen asi 16 gramů čistého alkoholu za den.

U většiny dospělých platí, že střídá konzumace alkoholu – tedy jedna sklenička pro ženy a staré lidi a dvě skleničky pro muže denně – neznamená žádné riziko. Jednou skleničkou rozumíme:

- 1/2 litru 12° piva nebo
- 2 dcl vína nebo
- 1 „panák“.

Neznamená to, že každý, kdo pije více, musí onemocnět nebo mít problémy. Znamená to však, že každý, **kdo pije více, nějaké problémy riskuje**. Závislost na alkoholu je pouze jedním z mnoha takových problémů. K dalším patří onemocnění vnitřních orgánů, úrazy, pracovní problémy atd.

---

Zdroj: [akuby.cz](http://akuby.cz)