

Hoeveel mag ik drinken ?

* Wil je van alcohol genieten en tegelijk gezond blijven, dan is ***maat houden*** de regel *

Er bestaat een regel van drie, die heel algemeen, veilige drinkgrenzen aangeeft:

- drink gemiddeld niet meer dan 3 glazen alcohol per dag (voor vrouwen is dat 2)
- drink maximaal 5 glazen per keer (voor vrouwen is dat drie)
- drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ongeveer 10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen).

Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hogere alcoholgehalte en het grotere standaardglas meer pure alcohol.

