

ÁFENGI

RÁÐLAGT ER AÐ:

forðast áfengi.

Engin örugg mörk eru þekkt fyrir áfengi. Ráðlagt er að nota eins lítið áfengi og mögulegt er eða sleppa því alveg.

Börn, unglingar og barnshafandi ættu ekki að nota áfengi.

Áfengi (bjór, léttvín og sterk vín) hefur skaðleg áhrif á öll líffæri líkamans. Notkun á áfengi eykur líkur á krabbameini í brjóstum og meltingarvegi. Notkun áfengis getur einnig leitt til lifrarsjúkdóma og er tengd aukinni dánartíðni og minni lífsgæðum.

Mælt er með því að:

- Drekkva vatn með mat því vatn er besti drykkurinn
- Drekkva kolsýrt vatn í stað áfengis.
- Drekkva óáfenga drykki í stað áfengra drykkja. Um marga ólíka drykki er að velja sem geta passað vel með mat og við önnur tækifæri.