

АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ

Много често срещаме твърдението, че стандартни напитки съдържат различна концентрация на алкохол. Това не е лесно за разбиране.

В този раздел ще се спрем на някои основни понятия, като:

- **стандартна напитка;**
- **обемни %** = съдържанието на абсолютен (чист) алкохол в алкохолните напитки, което се изписва като об. %, volume % или v.% на етикета на всеки съд/бутилка с алкохол;
- **алкохолна единица (AE)**, която е основната мярка за абсолютен (чист) алкохол.

Ще Ви помогнем да разберете връзките между понятията и как сами да измервате алкохолните единици в напитките.

Тук също ще стане ясно защо лица, ненавършили пълнолетие, не бива да консумират алкохол и какво значи съдържание на алкохол в кръвта (САК).

Докато навършат разрешената от Закона възраст за консумация на алкохол – 18 години, ненавършилите пълнолетие, трябва да знаят, че:

Детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек!





ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

КОЛКО ЧИСТ АЛКОХОЛ ИМА В ЕДНА НАПИТКА?

ЛЕКЦИЯ

Съдържанието на чист алкохол (етанол) в напитките може значително да варира. То зависи от вида, дозата или стандартната мярка и алкохолните градуси на напитката и се нарича алкохолен обем, обикновено обозначени на етикета.

Алкохолните единици са официалната мярка за алкохол. Една алкохолна единица е еквивалентна на 8 г чист алкохол/етанол (мярката е една и съща за България и Европейски съюз). Една напитка обаче НЕ е равна на една алкохолна единица.

Някои силни бири съдържат близо 3, а обикновените - 2 алкохолни единици. Дозата или мерките също могат да варират ("двойната" водка ще има двойни единици), средна чаша бяло вино (175 мл) може да съдържа и над 2 единици.

Има формула, която може да се използва, за да се определи колко грама чист алкохол (етанол) има в една напитка. Трябва да знаете алкохолния обем (алкохолните градуси на напитката, представени на етикета с об. %, volume % или v.%) и колко голяма е чашата или бутилката (мл).

Формулата е следната:

обем на чаша или бутилка (мл.) X алк. обем (об. %)

1000

След като получите алкохолните единици, ги умножете по 8 (8 г = 1 алкохолна единица) и ще получите точното количество чист алкохол (етанол) в напитката.

Пример: с една бира от 330мл с 4,5 об. % ще бъдат поети почти 12 г етанол:

$$330 \times 4,5 / 1000 = 1,485 \text{ алк.ед} \times 8 = 11,88 \text{ г етанол}$$



Работен лист 2

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

ЗАЩО СЪВЕТВАМЕ НЕПЪЛНОЛЕТНИТЕ ДА НЕ КОНСУМИРАТ АЛКОХОЛ?

Много пълнолетни консумират алкохол отговорно, но законите в България и Европейски съюз са създадени да ограничат младите хора в купуването и употребата му до навършване на пълнолетие, заради вредните ефекти които той има върху все още развиващия се организъм. Това е причината, поради която младите хора НЕ трябва да консумират алкохол.

Ето някои независими мнения. Всички включени факти са верни, но някои от коментарите са само мнения на хората. Подредете ги така, че да започнете от най-важната, най-убеждаваща причина и да стигнете до най-малко убеждаваща. (Дайте оценка 1 за най-добрата причина, 2 за следващата и т.н.).

Моля, разсъждавайте върху казаното и причините, които стоят зад него.

ФАКТ / МНЕНИЕ	ОЦЕНКА 1 = най-важна 8 = най-маловажна
"Можете да изпиете много алкохол наведнъж и да усетите ефекта по-късно, но тогава ще е твърде късно. Младите хора нямат опита и зрелостта да изберат момента, когато да спрат."	
"Телата на младежите все още се развиват. Те биват засегнати от алкохола повече отколкото възрастните и за тях алкохолът може да бъде опасен."	
"Сигурно имате достатъчно ситуации, с които да се справите, докато пораснете, без да се налага да прибавяте и алкохола. Ако като тийнейджъри се борите с проблеми, алкохолът няма да помогне."	
"20% от всички всички, постъпили в болнични отделения за спешни случаи, са свързани с алкохол, а 22% от случайните смъртни случаи са причинени от алкохол, много от които са на подрастващи момчета."	
„Трябва да се научите да консумирате алкохол отговорно, да знаете как ви се отразява, кога да спрете и кога се променя преценката ви. Докато не сте стигнали пълнолетие, е твърде рисковано, защото може да направите наистина сериозни грешки, говорим за нараняване и дори смърт.“	
"Алкохолът се абсорбира бързо в кръвообращението и пътува до мозъка. Тук той действа като депресант, забавя начина на работа на мозъка и тялото. Той влияе върху мисленето и действията и точно тогава се случват инциденти."	
"Има голям натиск върху подрастващите да се държат като възрастни, особено от техните връстници и така те стигат до прекомерна употреба на алкохол, само за да изглеждат готини, дори и да не го искат."	
"Алкохолът може да затрудни реакциите ви. Това може да ви накара да кажете или да направите неща, за които да съжалявате по-късно."	

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ

Всяка държава има насоки за максималното количество алкохол, което може да изпие средно-статистически пълнолетен човек, без да рискува здравето си. Но има моменти, когато и пълнолетните възрастни не бива да консумират алкохол изобщо. Законът забранява закупуването и консумацията на алкохол от младежи под 18 години. Прочетете информацията за отговорната консумация и рисковите групи, за които употребата на алкохол е нежелателна, след което отговорете на зададените въпроси в Упражнения А и Б.

КАКВИ КОЛИЧЕСТВА МОЖЕ ДА ПИЕ ПЪЛНОЛЕТНОТО НАСЕЛЕНИЕ?

Българските указания за пълнолетни, които избират да консумират алкохол, се основават на мярката етанол. По-подробни указания за отговорна консумация на алкохол може да намерите на: <http://konsumirai-otgovorno.bg/> и <http://www.responsibledrinking.org/>. Според българското Министерство на здравеопазването (МЗ): <https://ncpha.govtment.bg/files/hranene-bg.pdf> умереният прием на алкохол е консумацията на не повече от 16 грама чист етанол на ден, което означава една чаша вино или една бира или 50 мл концентрирана алкохолна напитка на ден. Поради различия в метаболизма на женския и мъжкия организъм, за жените умерен прием означава приблизително половината от указаното количество алкохолни напитки дневно. Постоянното пие на повече от препоръчаното може да предизвика сериозни рискове за здравето.

Но има моменти, когато пълнолетните също изобщо не трябва да мислят за алкохол.

КОГА ПЪЛНОЛЕТНИТЕ ХОРА НЕ БИВА ДА УПОТРЕБЯВАТ АЛКОХОЛ?

Пълнолетните НЕ трябва употребяват алкохол:

- Преди да шофират/управляват моторно превозно средство (МПС)
- Преди
 - работа с машини;
 - работа на високо;
 - всякакъв спорт и най-вече плуване.
- Когато приемат определени лекарства: комбинацията между прием на лекарства и алкохол може да е изключително опасна (информацията за предпазване обикновено е посочена в инструкцията на лекарството).
- При бременност. Употребата на алкохол по време на бременност може да навреди на развиващия се в утробата плод.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ПРЕДИ 18 ГОДИНИ

Законите регулират закупуването и консумацията на алкохол. Това е така, защото младежите под 18 години са по-малко подгответи да се справят физически и емоциално с последиците от алкохола. Едно и също количество алкохол ще има много по-голям ефект върху тялото на дете или млад човек, отколкото върху това на възрастен, защото тялото на тийнейджърите все още расте и се развива. Младият човек няма опит, необходим за справяне с въздействието на алкохола върху преценката и възприятието. В краткосрочен план пиенето и напиването могат да бъдат опасни за младежите. Те могат да направят или кажат нещо, за което да съжаляват по-късно и е много по-вероятно да преживеят злополука или да попаднат в беда. В дългосрочен план употребата на алкохол може да повлияе на задълженията им в училище, социалния живот и приятелствата, както и на общото им здраве. В допълнение, консумацията на алкохол преди 18 г. и продажбата му на непълнолетни лица е в нарушение на законите.

УПРАЖНЕНИЕ А

Нека младежите отговорят на въпросите по двойки или в малки групи.

- Позававайки се на краткосрочните ефекти на алкохола, обяснете защо възрастните не трябва да употребяват алкохол, преди да работят с машини или на високо?
- Дайте три примера за „сериозни рискове за здравето“, до които може да се стигне, ако възрастен редовно приема повече алкохол от максимално препоръчаното количество?
- По време на бременността алкохолът преминава през плацентата към плода и може да го увреди. Опишете какво се разбира под фетален алкохолен синдром (ФАС). Можете да проверите и в следните уеб сайтове:

<http://konsumirai-otgovorno.bg/>
<http://responsibledrinking.org/>

УПРАЖНЕНИЕ Б

Нека учениците говорят по двойки или в малки групи:

Защо няма БЕЗОПАСНИ граници за консумация на алкохол от лица, ненавършили пълнолетие?



ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

КАКВО Е САК (СЪДЪРЖАНИЕ НА АЛКОХОЛ В КРЪВТА)?

Съдържанието на алкохол в кръвта (САК) количеството алкохол, което е усвоено от организма и преминава в кръвта. Алкохолът се абсорбира (усвоява) в кръвообращението през стомашните стени и червата, докато човек пие. Кръвоносната система пренася алкохола до мозъка и след това го транспортира чрез кръвния поток до черния дроб, който обаче може да разгражда само 1 алкохолна единица на час. САК е количеството алкохол, изразено в грамове (г) в 1000 (мл) кръв или милиграми (мг) в 100 милилитра (мл) кръв. САК на всеки човек зависи от много различни фактори, например:

- колко грама чист алкохол/етанол е погълнат (не колко питиета са изпити);
- височина и тегло: човек с по-малки размери ще има по-висок САК от човек с по-големи размери, който пие същото количество алкохол;
- метаболитна скорост: може да се променя за един и същ човек през деня, месеца или годината;
- общото здравословно състояние на организма;
- емоционалното му състояние;
- вида на напитката, например алкохолът в газирани напитки има способност да се абсорбира по-бързо в кръвта;
- скоростта, с която се пие (дали цялото количество алкохол е погълнато наведнъж или на малки порции);

Полът също е важен. Алкохолът се абсорбира във водното съдържание на тялото, а жените имат по-малко телесна вода (и повече телесни мазнини) от мъжете. Това означава, че едно и също количество алкохол е пропорционално на телесното тегло, т.е. жените обикновено се напиват по-бързо от мъжете, ако не спазват указанията за отговорна консумация.

БЕЛЕЖКА: Въпреки това точното време, необходимо на организма да абсорбира алкохола, варира. Съгласно Закона за движението по пътищата (ЗДвП) в страната ни е забранено управлението на превозни средства след употреба на алкохол с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда. Концентрация на алкохол в кръвта, изразена в "на хиляда", означава "грамм на литър". Концентрацията на алкохол в кръвта или САК на водачите на превозни средства се проверява от полицайт със специални технически средства. Ограниченията за САК са различни в различните страни и затова винаги се осведомявайте за ограниченията, свързани с шофиране след употреба на алкохол, ако ще пътувате в чужбина.



КОЛКО АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ ИМА В ЕДНА НАПИТКА?

1. Колко единици алкохол има според вас във всяка една от показаните напитки?
2. Колко единици алкохол са разрешени за консумация от пълнолетни?
3. Защо няма безопасни указания за лица под 18 г.?

<p>Бира</p>  <p>Бира с ниско съдържание на алкохол (4 об.%) в чаша от 500мл</p> <hr/>	 <p>Бира в 500мл кен с по-високо алкохолно съдържание (7.5-9 об.%)</p> <hr/>	<p>ПРОВЕРЕТЕ ЕТИКЕТА!</p> <p>(об. %; volume % или v.%)</p>
<p>Нискоалкохолни напитки</p>  <p>Малка бутика (275 мл) RTD - готова за консумация алкохолна напитка (4 об.%)</p> <hr/> <p>Голяма бутилка (700 мл) RTD - готова за консумация алкохолна напитка (5 об.%)</p> <hr/>	<p>Познай своите граници</p>   <hr/>	<p>Спиртни напитки</p>  <p>40 мл спиртна напитка (40 об.%)</p> <hr/>  <p>2 x 20 мл шот (40 об.%)</p> <hr/>
<p>Вино</p>  <p>175 мл чаша (12 об.%)</p> <hr/>	 <p>250 мл чаша (12 об.%)</p> <hr/>	<p>Препоръки за отговорна консумация:</p> <p>(1) Основен съвет към децата и техните родители/настойници: Детство и юношесво без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.</p> <p>(2) Родителите и младите хора трябва да са наясно, че консумацията на алкохол до 18-годишна възраст може да бъде опасна за здравето на младежите.</p> <p>(3) Препоръките за отговорна консумация на алкохол се определят от Министерство на здравеопазването и могат да бъдат намерени тук: https://ncpha.govt.nz/files/hranene-bg.pdf.</p>

КОЛКО АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ ИМА В ЕДНА НАПИТКА?

За учители и ученици

<p>1</p>	 Малка бутилка RTD (275мл) с ниско алк. съдържание (4 об. %)	 1/2 литра бира, лагер или сайдер (4 об. %)	 20мл спиртна напитка (40 об. %)	<p>ПРОВЕРЕТЕ ЕТИКЕТА!</p> <p>Повечето напитки са с посочен алкохолен обем в % (об. %; volume % или v.%)</p> <p>Знайте своите граници!</p>
<p>2</p>	 Вино или шампанско в 175 мл чаша (12 об. %)	 Бира в 500мл бира с ниско съдържание на алкохол (4 об. %)	 Бира в 500мл кен със средно алкохолно съдържание (4.5 об. %)	 40мл е стандартна мярка за спиртна напитка (40 об. %)
<p>3</p>	 500мл (5 об. %)	 250мл (12 об. %)	 700мл (4 об. %)	<p>ОТГОВОРНАТА КОНСУМАЦИЯ АЛКОХОЛ ВКЛЮЧВА:</p> 
<p>4</p>	 Голяма бутилка (700мл, 5.5 об. %) на RTD (готови за консумация миксери)	 500мл кен с висок алк.обем (7.5 об.%) за бира, лагер или сайдер		<p>2-3 алк. единици на ден за пълнолетни жени, 18г+</p>  <p>3-4 алк. единици на ден за пълнолетни мъже, 18г+</p>

ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ И АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ

Какво е алкохолна единица и колко много е наистина много?

Пиктограма с отговори за учители

Бири и сайдери



500мл нискоалкохолна бира (4 об.%)

2 АЛК. ЕДИНИЦИ



500мл средно-алкохолна бира (5 об.%)

2.5 АЛК. ЕДИНИЦИ



440мл кен със средно-алкохолна бира (5 об.%)

2.2 АЛК. ЕДИНИЦИ



500мл кен с високо-алкохолна бира (7.5 - 9 об.%)

3.75-4.5 АЛК. ЕДИНИЦИ

RTD-готови за консумация миксери



275мл бутилка с алк. обем (4 об.%)

1.1 АЛК. ЕДИНИЦА

700мл бутилка с алк. обем (5 об.%)

3.5 АЛК. ЕДИНИЦИ

Препоръки, които пълнолетните лица не бива да надвишават:

2-3 алк. единици на ден за пълнолетни жени, 18г+



3-4 алк. единици на ден за пълнолетни мъже, 18г+



40мл спиртна напитка (40 об.%)

1.6 АЛК. ЕДИНИЦА



2x20мл шот (40 об.%)

1.6 АЛК. ЕДИНИЦИ



Стандартна чаша (175мл) с малък алк. обем (12 об.%) вино или шампанско

2.1 АЛК. ЕДИНИЦИ



Малка стъклена чаша (125мл) с по-висок алк. обем (14.5 об.%) вино

1.8 АЛК. ЕДИНИЦИ



Голяма стъклена чаша (250мл) с по-малък алк. обем (12 об.%) вино

3 АЛК. ЕДИНИЦИ

Потърсете допълнителна информация на:

konsumirai-otgovorno.bg
responsibledrinking.org

Препоръки за отговорна консумация:

- Основен съвет към децата и техните родители/настойници:
Детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.
- Препоръките за отговорна консумация на алкохол се определят от Министерство на здравеопазването и могат да бъдат намерени тук:
<https://ncpha.govtment.bg/files/hranene-bg.pdf>.

БЕЛЕЖКИ ЗА УЧИТЕЛЯ

Защо съветваме непълнолетните да не консумират алкохол?

За ученици 14-16г.

(Обяснителни бележки)

Продължителност: 1 занятие

Подготовка: Копирайте Работен лист 2

Цели:

- да се изясни защо алкохолът е по-опасен за подрастващите отколкото за възрастните;
- младежите да бъдат настърчени сами да изследват съответните причини;
- да осмислят значението на всяка причина.

Упражнението, може да се извърши индивидуално, в малки групи или с целия клас. Ако се прави в групи или поотделно, резултатите могат да бъдат съпоставени с тези на мнозинството. Това се прави най-добре, когато подрастващите дадат 1-во място или 1 точка на най-важните/повтарящи се причини, 2-ро място или 2 точки на по-малко важните/повтарящи се причини и т.н. до 8, след което точките се събират. Причината с най-голям брой точки като цяло е най-важната причина. В този процес е много вероятно да се стигне до дебати и разногласия, които ще помогнат на тийнейджърите да се задълбочат в разглежданите проблеми.

Отговорна консумация на алкохол.

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки)

Продължителност: 1 занятие

Подготовка: Копирайте и раздайте на учениците Работен лист Отговорна консумация (стр. 20). По възможност направете в клас и Упражнения А и Б от стр. 21. Ако нямате време за тях, задайте ги за домашна работа.

Цели:

Младите хора трябва да разберат:

- защо възрастните не трябва да употребяват алкохол в определени ситуации (рискови групи);
- ефекта на алкохола върху младите хора;

- защо няма безопасни ограничения за консумация на алкохол за младите хора.

Какво е САК?

(Съдържание на алкохол в кръвта)

За ученици 12-14г.

(Обяснителни бележки)

За помощ и по-добро разбиране на материала, можете да използвате игра „Алкохолен часовник“.

Играта е подходяща за всяка възрастова група. Тя е чудесен начин да подчертаете колко време отнема разграждането на алкохола от организма и как се натрупват алкохолни единици в него е да изиграете играта „Алкохолен часовник“, стр. 80 и 81.

Цели:

- Да се демонстрира чрез забавна дейност как се натрупват алкохолни единици в тялото и как черният дроб ги разгражда във времето.
- Да се обясни колко бързо може да се пие алкохол и до какви последици за безопасността при прибирането вкъщи и шофиранието на следващия ден ще доведе това.

С ученици 14-16г. може да направите Упражнение В (стр. 23).

Колко алкохол има в една напитка?

За ученици 14-16г.

(Обяснителни бележки към Работен лист с пиктограми)

Продължителност: 1-2 занятия

Подготовка: Копирайте и раздайте на учениците непопълнения Работен лист **Колко единици?** (стр. 24). Преди да започнете, се уверете, че разполагате с правилните отговори, така че да дадете коректна информация в края на урока и/или също да раздадете и обсъдите с младежите информацията на стр. 25..

Като втора част на занятието може да направите Упражнение В от стр. 23.

Цели:

- Учениците трябва да разберат, че различните алкохолни напитки съдържат различни количества алкохол.