

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

ΠΟΤΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ

Ποτέ μην ξεπερνάτε τα όρια της BAC (συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα) για τους οδηγούς.

Όπως και με οποιοδήποτε άλλο αλκοολούχο ποτό, η κατανάλωση κρασιού επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να κάνει κάποιες δραστηριότητες, όπως να οδηγεί. Κατά συνέπεια το αλκοόλ επιδρά αρνητικά στις ψυχοκινητικές λειτουργίες του οδηγού, την όραση, αλλά και τη συμπεριφορά του.



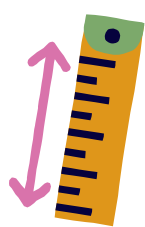
Τι είναι η Συγκέντρωση Αλκοόλ στο αίμα;

BAC (Blood Alcohol Concentration)

Γνωστή και ως BAC (Blood Alcohol Concentration), η Συγκέντρωση Αλκοόλ στο αίμα αναφέρεται στα επίπεδα αλκοόλ που έχει κάποιος στο αίμα του μετά την κατανάλωσή του.. Όσο περισσότερα ποτά καταναλώσει κανείς, τόσο υψηλότερη θα είναι η Συγκέντρωση Αλκοόλ (BAC). Όμως το επίπεδο BAC εξαρτάται και από άλλους παράγοντες, όπως το μέγεθος/βάρος, το φύλο, την ηλικία, και την ποσότητα φαγητού που έχει καταναλωθεί.



Μέγεθος/Βάρος



Εάν είστε ο πιο μικρόσωμος από την υπόλοιπη παρέα, μην εκπλαγείτε αν έχετε υψηλότερο επίπεδο BAC, ακόμα και αν ήπιατε το ίδιο. Επειδή έχετε μικρότερο σωματικό βάρος το αλκοόλ θα έχει μεγαλύτερη συγκέντρωση στο σώμα σας.

Φύλο



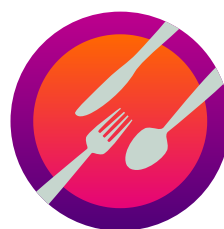
Εφόσον οι γυναίκες είναι συνήθως πιο μικρόσωμες και έχουν περισσότερο λιπώδη ιστό σε σχέση με τους άντρες, το επίπεδο BAC τους είναι συνήθως υψηλότερο, λόγω του ότι το αλκοόλ είναι υδατοδιαλυτό.

Ηλικία



Καθώς το ποσοστό νερού μειώνεται με την ηλικία, ένα ηλικιωμένο άτομο θα φτάνει σε ένα υψηλότερο επίπεδο BAC πιο γρήγορα από ένα νεαρότερο άτομο.

Κατανάλωση Φαγητού



Εάν επιλέξετε να πιείτε με άδειο στομάχι, έχετε υπόψη σας πως θα φτάσετε σε υψηλότερα επίπεδα BAC γρηγορότερα από κάποιον που μόλις κατανάλωσε ένα γεύμα ή δείπνο. Εάν θέλετε να μοιραστείτε ένα μπουκάλι κρασί με φίλους κατά τη διάρκεια του δείπνου, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, απολαύστε το, όχι όμως με άδειο στομάχι!

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ:



Ένα επίπεδο BAC 0.5 σημαίνει πως το άτομο έχει στο σώμα του 0.5g αλκοόλ για κάθε λίτρο αίματος.



Το επίπεδο BAC γενικά μειώνεται κατά περίπου 0.2-0.1 ανά ώρα (¼ με 1 τυπικό ποτό ή 8g αλκοόλ ανά ώρα).



Το επίπεδο BAC μειώνεται με πιο αργό ρυθμό στις γυναίκες (0.1/ώρα) απ'ό,τι στους άντρες (0.15-0.2/ώρα).



Παίρνοντας ως αναφορά ένα τυπικό ποτό με 10g αλκοόλ, το επίπεδο BAC γενικά θα αυξάνεται κατά 0.2-0.3 για κάθε ποτό.



Το επίπεδο BAC θα ανέβει απότομα όταν το αλκοόλ καταναλώνεται με άδειο στομάχι.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:



+ (30) 2310 281617



Πολυτεχνείου 17β, ΤΚ 54626,
Θεσσαλονίκη



www.winemakersofnorthgreece.gr

MASSVOLLER KONSUM



GETRÄNKE UND FAHREN

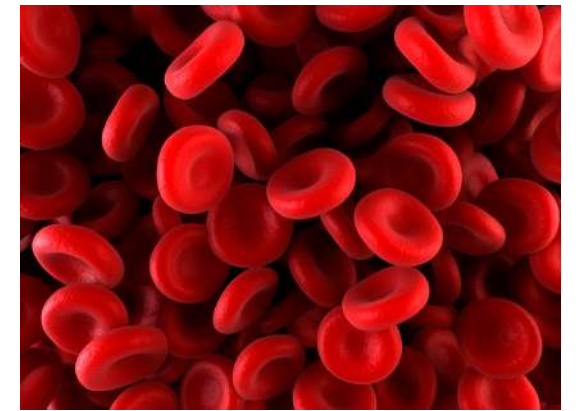
Überschreiten Sie niemals die Grenzwerte der BAK (Blutalkoholkonzentration) für Fahrzeugführer.

Wie auch jedes andere alkoholhaltige Getränk beeinträchtigt Weinkonsum die Fähigkeit der Person, bestimmte Tätigkeiten auszuführen, wie das Fahrzeugfahren. Demnach wirkt sich Alkohol auf die psychomotorischen Funktionen des Fahrers, das Sehvermögen, aber auch sein Verhalten negativ aus.

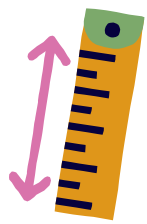
Was ist die Blutalkoholkonzentration?

BAC (Blood Alcohol Concentration)

Die auch als BAK bekannte Blutalkoholkonzentration bezieht sich auf den Alkoholspiegel, den man nach seinem Konsum im Blut hat. Umso mehr alkoholische Getränke jemand zu sich nimmt, desto höher ist seine Blutalkoholkonzentration (BAK). Aber der Alkoholspiegel hängt auch von weiteren Faktoren ab, wie Größe/Gewicht, Geschlecht, Alter und Essensmenge, die verzehrt wurde.



Größe/Gewicht



Wenn Sie der Kleinwüchsigste in der gesamten Tischrunde sind, wundern Sie sich dann nicht, dass Sie einen höheren Alkoholspiegel haben, selbst wenn Sie die gleiche Menge getrunken haben. Weil Sie ein geringeres Körpergewicht haben, hat der Alkohol eine höhere Konzentration in Ihrem Körper.

Geschlecht



Weil Frauen gewöhnlich kleiner sind und mehr Fettgewebe im Vergleich zu Männern besitzen, ist ihre Blutalkoholkonzentration gewöhnlich höher, da Alkohol wasserlöslich ist.

Alter



Weil sich der Wasseranteil in Körper mit dem Alter verringert, erreicht eine alte Person schneller eine höhere Blutalkoholkonzentration als eine jüngere Person.

Verzehr von Mahlzeiten



Wenn Sie sich dafür entscheiden, auf nüchternen Magen zu trinken, sollten Sie berücksichtigen, dass Sie schneller einen höheren Alkoholspiegel erreichen werden als jemand, der gerade ein Essen oder Mahlzeit zu sich genommen hat. Wenn Sie eine Flasche Wein mit Freunden während der Mahlzeit teilen möchten, kein Problem, genießen Sie ihn, aber bitte nicht auf leeren Magen!

BEISPIELE:



Ein Alkoholspiegel BAK von 0,5 bedeutet, dass die Person in ihrem Körper 0,5 g Alkohol in jedem Liter Blut hat.



Die Blutalkoholkonzentration verringert sich generell um 0,2-0,1 pro Stunde (¼ bis 1 normaler Drink oder 8 g Alkohol pro Stunde).



Die Blutalkoholkonzentration verringert sich bei Frauen (0,1/Stunde) langsamer als bei Männern (0,15-0,2/Stunde).



Wenn man einen durchschnittlichen Drink mit 10 g Alkohol als Referenzwert annimmt, erhöht sich der Alkoholspiegel üblicherweise um 0,2-0,3 pro Drink.



Die Blutalkoholkonzentration steigt abrupt an, wenn der Alkohol auf nüchternen Magen getrunken wird

KONTAKT:



+ (30) 2310 281617



Polytechniou-Straße 17b, PLZ 54626 Thessaloniki



www.winemakersofnorthgreece.gr