



Harjoitus: Alkoholin poistuminen elimistöstäni

Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tiedät, kuinka nopeasti elimistösi polttaa alkoholia.

Ohje:

Normaalikäyttäjän maksa polttaa alkoholia noin gramman kymmentä painokiloa kohti tunnissa. 70-kiloisella henkilöllä maksa polttaa siis noin 7 grammaa alkoholia tunnissa.

Arvioi ensin, montako annosta otat tavallisesti niinä päivinä, jolloin juot. Voit käyttää apuna täyttämääsi oma-apukorttia.

Arvioi sitten oman painosi perusteella, montako grammaa alkoholia maksasi polttaa tunnissa.

Laske, montako tuntia tavallisen annosmääräsi polttaminen kestää.

Laskukaava:

1. Kuinka monta annosta tavallisesti juon (a 12 g)?
2. Kuinka monta grammaa puhdasta alkoholia tästä tulee?
3. Kuinka monta grammaa maksani polttaa tunnissa? Muista, että normaalikäyttäjän maksa polttaa noin gramman alkoholia kymmentä painokiloa kohden.
4. Kuinka monessa tunnissa tavallinen annosmääräni palaa?

Laske palamisaika oman painosi ja annosmäärien mukaan: