



Övning: Hur snabbt går alkoholen ur min kropp?

Varför?

Du får vetskap om hur snabbt din kropp förbränner alkohol.

Hur?

Levern hos en normal individ förbränner cirka ett gram alkohol per tio kilo kroppsvikt per timme. Hos en person som väger 70 kilo förbränner levern alltså cirka 7 gram alkohol per timme.

Uppskatta först hur många portioner du brukar inta under de dagar som du dricker. Du kan ta hjälp av självhjälpskortet som du har fyllt i.

Baserat på din vikt kan du sedan uppskatta hur många gram alkohol din lever förbränner per timme.

Beräkna hur många timmar det tar att förbränna den mängd portioner som du vanligtvis dricker.

- Hur många portioner brukar jag dricka? Kom ihåg att en portion är 12 gram.
- Hur många gram ren alkohol blir det?
- Hur många gram förbränner min lever på en timme? Kom ihåg att levern hos en normal användare förbränner cirka ett gram alkohol per tio kilo kroppsvikt.
- Hur många timmar tar det att förbränna den mängd alkohol som jag vanligtvis dricker?

Beräkna förbränningstiden enligt din vikt och dina portionsmängd: