



Kære medlem!

Genstande!

Hvad kan jeg tåle.

En genstand er defineret som 12 gram (1,5 cl.) ren alkohol, hvilket svarer til en almindelig pilsner.

- 1 lille glas spiritus (2 cl.) – 1/2 genstand
- 1 stort glas spiritus (4 cl.) – 1 genstand
- 1 glas vin (12 cl.) – 1 genstand
- 1 alm. pilsner (33 cl.) – 1 genstand
- 1 guldøl (33 cl.) - 1 1/4 genstand
- 1 stærk øl (33cl.) – 1 1/2 - 2 genstande
- 1 fl. vin (75 cl.) – 6 genstande

Forbrænding

Som grundregel kan man sige, at for hvert 10 kilo legemsvægt kan leveren forbrænde 1 – 1 1/2 gram ren alkohol pr. time. Det vil sige, at en person på 60 kilo er 1 1/2 - 2 timer om at forbrænde en genstand – 1 øl, 1 gl. vin, 1 stort gl. spiritus.

Kan man sætte forbrændingen op?

Nej – forbrændingen af alkohol foregår ved en konstant hastighed og kan ikke speedes op ved hjælp af gamle husråd. Det kan godt være at man føler sig mere ædru, hvis man drikker kaffe, løber en tur eller lignende – men det kan man ikke. Leveren forbrænder alkohol i sit eget faste tempo.

Forbehold

Denne udregning er blot vejledende, der er store individuelle forskelle i kroppens evne til at nedbryde alkohol. Resultatet skal derfor tages med forbehold.