

## **EDALEEN KATEGORIAK, HARTUTAKO KANTITATEAREN ETA SEXUAREN ARABERA**

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) dio ez dagoela kopuru "ziurrik" esateko horren azpitik arriskurik ez dagoela, baina **edaleen kategoriak ezartzen ditu, hartutako kopuruaren eta sexuaren arabera.**

Europar arrisku-kontsumoa ezartzeko muga **5 EUE eguneko da gizonetan eta 3 EUE eguneko emakumeetan.**

Ameriketako Estatu Batuetan, mugak handiagoak dira: 7 EUE eguneko gizonetan eta 5 EUE eguneko emakumeetan.

Osasunaren Mundu Erakundeak muga zorrotzagoak ezartzen ditu arrisku-edale gisa sailkatzeko: **astean 28 EUE gizonetan eta astean 17 EUE emakumeetan.**

Halaber, arrisku-edaletzat hartuko da denbora laburrean alkohol ugari kontsumitzen duena, alegia, **behin bakarrik edo denbora laburrean (orduak), behintzat astean behin, 8 EUE izan daitezkeen 5 edari alkoholdun edo gehiago.** Jokabide hori arrisku handikoa da, eta gaur egun Espainiako gazte askok jarraitzen dute.

<b>ARRISKU KONTSUMOA*</b>	
<b>EGUNERO</b>	<b>ASTERO</b>
5 EUE egunean gizonetan 3 EUE egunean emakumeetan	28 EUE astean gizonetan 17 EUE astean emakumeetan
<b>ARRISKU HANDIKO KONTSUMOA</b>	
<b>ALDI BATEAN: "BETEKADA"</b>	
8 EUE aldi batean gizonetan 6 EUE aldi batean emakumeetan	
<b>* Arrisku-kontsumoa da edozein kontsumo haurdun dauden emakumeen, adingabeen eta kontsumoa debekatzen duten jarduera, gaixotasun eta tratamenduak dituzten pertsonen kasuetan.</b>	

<b>ARRISKU KONTSUMOA</b> <b>EGUNERO</b>	<b>ARRISKU KONTSUMOA</b> <b>ASTERO</b>	<b>ARRISKU HANDIKO</b> <b>KONTSUMOA</b> <b>ALDI BATEAN:</b> <b>“BETEKADA”</b>
<p><b>GIZONEZKOAK</b></p> <p><b>5 unitate egunean</b></p> <p>5 kaña edo 5 baso ardo edo 2 konbinatu eta 1 baso ardo</p> <p><b>EMAKUMEZKOAK</b></p> <p><b>3 unitate egunean</b></p> <p>3 kaña edo 3 baso ardo edo 1 konbinatu eta 1 baso ardo</p>	<p><b>GIZONEZKOAK</b></p> <p><b>28 unitate astean</b></p> <p>28 kaña edo 4 botila ardo edo 6 litro zerbeza edo 14 konbinatu</p> <p><b>EMAKUMEZKOAK</b></p> <p><b>17 unitate astean</b></p> <p>17 kaña edo 2,5 botila ardo edo 3,5 litro zerbeza edo 7 konbinatu</p>	<p><b>8 unitate aldi batean gizonetan</b></p> <p>4 konbinatu edo 4 garagardo eta 2 konbinatu</p> <p><b>6 unitate aldi batean emakumeetan</b></p> <p>3 konbinatu edo 2 garagardo eta 2 konbinatu</p>