

Je hebt snel te veel op

Eén pilsje stemt overeen met een eenheid. Je hebt de limiet van de Hoge Gezondheidsraad dus snel bereikt.

Alcohol: maximaal 10 eenheden per week

Stéphanie Bonnewyn en Sandrine Bouhy

Maat houden in het alcoholverbruik om de gezondheidsrisico's te beperken, dat wilde de Hoge Gezondheidsraad in duidelijke richtlijnen gieten. Je vindt hieronder tekst en uitleg bij wat een eenheid alcohol is en hoe het advies luidt.

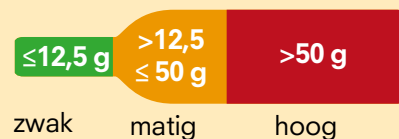
DEZE HOEVEELHEDEN STEMMEN OVEREEN MET ...



MAXIMA VOLGENS DE RICHTLIJNEN



ALCOHOLCONSUMPTIE PER DAG



De Hoge Gezondheidsraad gaat ervan uit dat een standaardeenheid overeenstemt met 10 g alcohol.



de vierde doodsoorzaak

