

## Δυο λόγια σχετικά με το DRINKiQ και το αλκοόλ Πώς μπορεί να σε βοηθήσει το DRINKiQ

Το DRINKiQ είναι το κατεξοχήν μέρος να επισκεφτείς εάν θέλεις να μάθεις περισσότερα για το αγαπημένο ποτό σου. Ο ιστότοπος DRINKiQ έχει δημιουργηθεί ειδικά για να καλύψει όλες τις πλευρές του αλκοόλ και να σου δώσει τις γνώσεις ώστε να κάνεις πιο συνειδητές επιλογές σχετικά με την κατανάλωση του αλκοόλ, ακόμα και για την απόφαση να μην καταναλώνεις αλκοόλ.

Μάθε περισσότερα για τις επιδράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό, και γνώρισε πώς η υπεύθυνη κατανάλωσή του μπορεί να αποτελεί μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής. Δοκίμασε [τον αλκοολομετρητή μας](#) για να υπολογίσεις πόσο πίνεις, και μάθε εάν η κατανάλωση αλκοόλ που κάνεις βάζει την υγεία σου σε κίνδυνο. Επίσης, μπορείς να βρεις συμβουλές για το πώς να καταναλώνεις αλκοόλ εντός των ορίων καθώς και να αξιοποιείς καλύτερα κάθε περίπτωση.

Η Diageo έχει αναλάβει δέσμευση για την αποφυγή και τη μείωση της αλόγιστης κατανάλωσης του αλκοόλ παγκοσμίως. Έχουμε συνεργαστεί με τους σημαντικότερους παραγωγούς αλκοολούχων ποτών παγκοσμίως προκειμένου να βοηθήσουμε τον Παγκόσμιο Οργάνισμό Υγείας να μειώσει την αλόγιστη κατανάλωση αλκοόλ. Μάθε περισσότερα για τα παραπάνω, καθώς και για άλλες επιτυχημένες πρωτοβουλίες μας που στοχεύουν στην αντιμετώπιση της επεισοδιακής άμετρης κατανάλωσης, της οδήγησης υπό την επήρεια του αλκοόλ καθώς και της κατανάλωσης αλκοόλ κάτω από τη νόμιμη ηλικία.

Τέλος, ο ιστότοπος του DRINKiQ αναλαμβάνει να σε εκπαιδεύσει και να σε στηρίξει ώστε να κάνεις αλλαγές εις όφελος της δικής σου ευεξίας και της καλής υγείας των ανθρώπων γύρω σου. Δες το διαθέσιμο [υλικό](#), καθώς και διατροφικές πληροφορίες και ενημέρωση για τα αλλεργιογόνα συστατικά, τα οποία χρειάζεσαι ως ενημέρωση προκειμένου να κάνεις τις σωστές επιλογές σε ό,τι αφορά την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.

website <https://www.drinkiq.com/el-gr/>

# Μαθαίνω για το αλκοόλ

DRINKiQ  
www.DRINKiQ.com

## Το αλκοόλ μπορεί να αποτελεί μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής

Το να πετυχαίνεις περισσότερα στη ζωή σου, σημαίνει ότι φροντίζεις τον εαυτό σου και βρίσκεις τη σωστή ισορροπία για να μπορείς να απολαμβάνεις τη ζωή κάθε μέρα. Το τρίπτυχο ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής είναι η υγιεινή διατροφή, η συστηματική άσκηση και ο ποιοτικός ύπνος.

Η μετρημένη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής αν κατανοήσουμε κάποια βασικά στοιχεία:

## Γνωρίζεις πόσο αλκοόλ περιέχει το ποτό σου;

Ένα σερβίρισμα spirit 40%  
(μερίδα των 40ml)  
περιέχει περίπου



Ένα σερβίρισμα κρασιού 13%  
(μερίδα των 125ml)  
περιέχει περίπου



Ένα σερβίρισμα μπύρας 5%  
(μερίδα των 330ml)  
περιέχει περίπου



**Δεν έχει σημασία τι πίνεις αλλά πόσο πίνεις.** Οι συνηθισμένες μερίδες κρασιού, μπύρας ή spirit (whisky, vodka, gin, κ.ά.), περιέχουν περίπου την ίδια ποσότητα αλκοόλ.

## Απλές συμβουλές για να περάσεις ευχάριστα μια βραδιά ως το τέλος της



Η κατανάλωση φαγητού πριν ή παράλληλα με την κατανάλωση αλκοόλ, επιβραδύνει την απορρόφηση του



**Μην καταναλώνεις**  
αλκοολούχα ποτά  
αν είσαι κάτω  
των 18 ετών



**Μην καταναλώνεις**  
αλκοολούχα ποτά  
κατά την περίοδο  
της εγκυμοσύνης



**Μην καταναλώνεις**  
αλκοολούχα ποτά  
αν σκοπεύεις  
να οδηγήσεις



**Να αποφεύγεις** τον συνδυασμό  
αλκοολούχων ποτών με φάρμακα



Κατανάλωσε  
άφθονο νερό  
όταν πίνεις αλκοόλ

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημιουργήθηκε με τη συνεργασία των:



DIAGEO

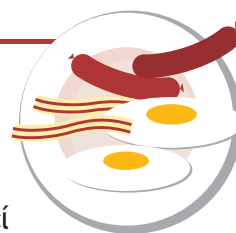
## Καταρρίπτοντας τους μύθους



Είναι μύθος ▶

**Αν τρώω φαγητό με πολύ λίπος, μπορώ να πίνω περισσότερο**

Το φαγητό επιβραδύνει το ρυθμό απορρόφησης του αλκοόλ, δεν επηρεάζει ωστόσο την ποσότητα που μπορεί να επεξεργαστεί ο οργανισμός μας σε συγκεκριμένο χρόνο



Είναι μύθος ▶

**Αν πλώ πολύ καφέ, θα ξεμεθύσω γρηγορότερα**

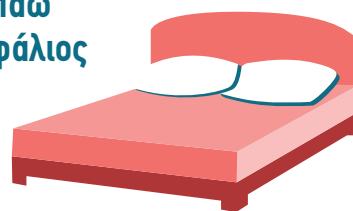
Θα νιώσεις περισσότερο ξύπνιος, αλλά το αλκοόλ θα εξακολουθεί να βρίσκεται στον οργανισμό σου



Είναι μύθος ▶

**Μπορώ να πιω όσο θέλω γιατί μετά θα πάω για ύπνο και όταν ξυπνήσω θα είμαι νηφάλιος**

1 μονάδα αλκοόλ (10γρ.) χρειάζεται περίπου 1 ώρα για να εξέλθει από τον οργανισμό σου, άρα το αλκοόλ μπορεί να είναι ακόμα στο αίμα σου όταν ξυπνήσεις



## Αλκοόλ και οδήγηση

Ακόμη και μικρή ποσότητα αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει την κρίση σου και τον χρόνο αντίδρασής σου. Για αυτόν τον λόγο υπάρχουν νόμοι για την κατανάλωση αλκοόλ και την οδήγηση.

Η οδήγηση υπό την επήρεια του αλκοόλ μπορεί να βάλει σε κίνδυνο όχι μόνο τη ζωή σου, αλλά και τις ζωές των επιβατών σου, των άλλων οδηγών και των πεζών.

Φρόντιζε πάντα να γνωρίζεις και να κατανοείς τα όρια όταν οδηγείς. **Ναυτόσο, είναι πάντα ασφαλέστερο να μην οδηγείς, εάν έχεις πει.**

### Οι αριθμοί που πρέπει να θυμόμαστε

**0,5** γραμμάρια  
ανά λίτρο αίματος

Το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο  
αλκοολαιμίας των οδηγών

Από **3** μήνες έως **5** χρόνια  
αφαίρεση της άδειας οδήγησης

Για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας  
άνω του 0,8 γραμμάρια / λίτρο αίματος

**200-2000** € Πρόστιμο

Προβλέπεται για όποιον οδηγεί σε κατάσταση μέθης

Έως **6** μήνες φυλάκισης

Για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας  
άνω των 1,10 γραμμάρια / λίτρο αίματος

Η περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα ποικίλει ανάλογα με το βάρος, το φύλλο, την κατανάλωση φαγητού και διάφορους άλλους παράγοντες. Στις περισσότερες περιπτώσεις 2-3 ποτά είναι αρκετά για να ξεπεράσουμε το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο

**Μπες στο DrinkIQ.com** για να μάθεις όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις γύρω από το αλκοόλ και τις επιδράσεις της κατανάλωσής του.

**Η Diageo Hellas υποστηρίζει την Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής Υγείας και μαζί δημιουργούν ιστότοπο για την ενημέρωση των γονέων αναφορικά με τους ανήλικους και το αλκοόλ**

Η Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής Υγείας δημιούργησε με τη στήριξη της Diageo, την ιστοσελίδα <http://www.socped.gr> με συμβουλές για τους γονείς, προκείμενου να προστατέψουν τα παιδιά τους από την κατανάλωση αλκοόλ πριν τα 18.

**Αθήνα, 20 Ιανουαρίου 2015** - Η Diageo Hellas έχοντας πάντα στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων της την Υπεύθυνη Κατανάλωση, προχωρά σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής Υγείας (Ε.Ε.Κ.Π.Π.Υ.), στο σχεδιασμό μίας ολοκληρωμένης ιστοσελίδας, με στόχο την πρόληψη, την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των ανηλίκων και των γονέων σε θέματα κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών.



Η ολοκαίνουργια ιστοσελίδα της Ε.Ε.Κ.Π.Π.Υ. περιλαμβάνει πληροφορίες και συμβουλές για τα συνήθη παιδιατρικά ζητήματα και αποτελείται από διάφορες θεματικές ενότητες, μία εκ των οποίων είναι το «**Αλκοόλ 18+. Εξηγώ στο παιδί μου γιατί**». ([http://www.socped.gr/alkool\\_kai\\_aniliko](http://www.socped.gr/alkool_kai_aniliko)) Μέσω αυτής της ενότητας, ο γονέας μπορεί να αναζητήσει πληροφορίες σχετικά με τις **συνέπειες που έχει η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από εφήβους**, τους **τρόπους ανίχνευσης του προβλήματος**, καθώς και τα **μέσα αναζήτησης λύσεων και διεξόδων**.

Στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο της ιστοσελίδας, ο επισκέπτης - γονέας ενημερώνεται επίσης για:

- Τους **λόγους** που οδηγούν τον ανήλικο **να ξεκινήσει την κατανάλωση αλκοόλ**
- Το **ρόλο που παίζει το οικογενειακό περιβάλλον** ως πρότυπο υιοθέτησης συμπεριφορών
- Τους **κινδύνους και τις απειλές στην υγεία** από την κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία
- Τα **σημάδια έγκαιρης αναγνώρισης του προβλήματος**

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον τρόπο που πρέπει να επικοινωνεί ο γονέας με το παιδί καθώς και τις πρωτοβουλίες που οφείλει να αναλαμβάνει ανάλογα με την ηλικία του.

Παράλληλα, ο διαδικτυακός τόπος φιλοδοξεί να αποτελέσει μία πλατφόρμα επικοινωνίας **μεταξύ υγειονομικών φορέων, εκπαιδευτικών και κοινού** με στόχο την καλύτερη αντιμετώπιση του ζητήματος της κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία.

Η Diageo Hellas θέλει μέσα από τη νέα ιστοσελίδα να συνδράμει στην έγκαιρη ενημέρωση και πρόληψη και να συμβάλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση του ζητήματος, διαμορφώνοντας υπεύθυνους καταναλωτές και παράλληλα προστατεύοντας τη δημόσια υγεία.

### **Σχετικά με την DIAGEO Hellas**

Η Diageo είναι η κορυφαία εταιρία premium αλκοολούχων ποτών στον κόσμο, με μια μοναδική σειρά προϊόντων στις κατηγορίες spirits, μπύρας, κρασιού και σαμπάνιας. Σε αυτά περιλαμβάνονται κάποια από τα πιο αναγνωρίσιμα brands διεθνώς, όπως τα: Johnnie Walker, Haig, Dimple, Cardhu, J&B, Bushmills και τα Classic Malts στην κατηγορία του ουίσκι, οι μάρκες Smirnoff, Ciroc και Ketel One στην κατηγορία vodka, τα gins Gordon's και Tanqueray, τα ρούμια Captain Morgan και Pampero, τα liqueurs Baileys και Grand Marnier, και η σαμπάνια Veuve Cliquot.

Η Diageo είναι μια διεθνής εταιρία της οποίας τα προϊόντα πωλούνται σε περισσότερες από 180 χώρες ανά τον κόσμο και οι μετοχές της διακινούνται στα χρηματιστήρια της Νέας Υόρκης (New York Stock Exchange, DEO) και του Λονδίνου (London Stock Exchange, DGE).

Για περισσότερες πληροφορίες για τη Diageo, τους ανθρώπους της, τα brands της και τις ενέργειές της επισκεφθείτε το [www.diageo.com](http://www.diageo.com). Για τη διεθνή πρωτοβουλία της Diageo η οποία προάγει την υπεύθυνη κατανάλωση μέσω καλών πρακτικών, ενημέρωσης και δράσεων σε όλο τον κόσμο, επισκεφθείτε το [www.DRINKiQ.com](http://www.DRINKiQ.com).

**Γιορτάζουμε τη ζωή, κάθε μέρα, σ' όλη τη γη.**

### **Στοιχεία Επικοινωνίας για τα ΜΜΕ:**

Ελεωνόρα Βουτυράκη, Advocate/ B-M για την DIAGEO Hellas, τηλ. 210-6931000, [evoutyraki@advocate-bm.gr](mailto:evoutyraki@advocate-bm.gr)