

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

(Copyright DGE)

Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche – Risiko für negative Gesundheitsfolgen



Risikofrei 0 g / Woche	Risikoarm < 27 g / Woche	Moderates Risiko 27 - 81 g / Woche	Riskant > 81 g / Woche
Es gibt keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum. Quelle: DGE-Positionspapier Alkohol	bis insgesamt 280 ml oder 1-2 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)	bis insgesamt 825 ml oder bis 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)	> 825 ml oder mehr als 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)
	oder: bis insgesamt 660 ml oder 1-2 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)	oder: bis insgesamt 2 l Bier oder bis 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)	oder: > 2 l oder mehr als 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)
	oder: bis insgesamt 80 ml oder 2-4 Gläser à 0,02 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	oder: bis insgesamt 250 ml oder bis 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	oder: > 250 ml oder mehr als 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)