

# Palju sina jood?

Ära valeta endale! [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)



## Eestlane joob 30 liitrit viina aastas

**Kasvatata uurib nelja-aastaselt lastelt: „Mida teie issid joovad?”**

**„Õlut!” hüüavad lapsed justkui ühest suust.**

**„Aga emmed?” uurib kasvatata edasi.**

**„Siidrit!” teavad lapsed täpselt.**

Eesti kuulub enim alkoholi tarbitavate riikide hulka, asetudes Euroopas Tšehhi järel teisele kohale. Eesti konjunktuuriinstituudi (EKI) andmeil tarvitati möödunud aastal Eestis ühe elaniku kohta (sh lapsed ja vanurid) ligi 12 liitrit puhast alkoholi. See on siis ühe inimese kohta kas 30 liitrit viina, 520 pooleliitrit pudelit 4,6% õlut või 133 pudelit 12% veini. See arv sisaldab ka illegaalset alkoholi. Kuigi eestlased kipuvad arvama, et meie alkoholi aitavad hävitada ka soomlased, siis antud uuringus on turistide kaasaostetud ja kohapeal joodud kogused maha arvestatud.

„See arv näitab meile, et juuakse selgelt liiga palju,” kommenteerib EKI direktor Marje Josing. Soomes ja Taanis oli vastav näitaja 2006. aastal 10 liitrit, Norras 6,2 liitrit ja Islandis 5,6 liitrit puhast alkoholi inimese kohta. „Kui võrrelda soomlastega, siis on näha, et vahe polegi nii suur. Meie eripäraks on aga see, et juuakse korraga suuri koguseid. Selle pärast on meil ka alkoholi joomisest tingitud autoõnnetusi, mürgitusi ja vigastusi oluliselt rohkem kui Põhjamaades.”

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) hinnangul toob juba üle kuue liitri absoluutalkoholi tarbimine elaniku kohta aastas kaasa tõsiseid kahjustusi rahva tervisele.

Põhjamaades on märgatavalt rangem riiklik alkoholipoliitika, piirangud on seatud alkoholi rek-

laamile ja müügile. Kui näiteks Soomes on 300 poodi, kus müüakse kanget alkoholi, siis Eestis 10 000. Et keelud ja piirangud on alkoholi puhul õigustatud, tõendab seegi, et pärast öise alkoholimüügi keeldu Eestis on kohalike konstaablite meelest vähem ühiskondliku korra rikkumisi.

„Soomes on alkoholipoliitika valitsuse ja parlamendi pärusmaa,” ütleb Josing. „Meil jagatakse aga asju, kartuleid ja puid, aga üheski valmiskampaanias pole kuulnud erakondade seisukohta selles osas, kuidas vähendada alkoholi tarbimist.”

### Liberaalne alkoholipoliitika

Eestis on alkoholi tarbimine aastate jooksul pidevalt kasvanud. Näiteks 2000. aastal tarvitati Eestis ühe elaniku kohta puhast alkoholi alla kaheksa liitri.

Joodava alkoholi koguseid on tõstnud liberaalne alkoholipoliitika ja seda üle Euroopa. Eesti karskuliidu AVE esimehe Lauri Beekmanni sõnul tarvitatakse Euroopas kontinentidest kõige enam alkoholi. Aastatega on alkohol muutunud kättesaadavamaks nii rahaliselt kui ka füüsiliselt.

Sama meelt on ka Marje Josing, kelle sõnul kasvasid vahepeal rahva sissetulekud kiiremini kui alkoholi hind. Seega suurenes ostuvõime ja alkoholi ostetigi rohkem. Mullu tarbimine veidi vähenes, sest tõusis aktsiis, keelati õine müük ja piirati alkoholi reklaami. Josing ennustab, et ka tänava veel langus jätkub.

Ent alkoholitõustus näeb vaeva, et oma klientuuri kasvatada – tulevad uued ja ahvatlevad joogid naistele ja noortele – kui sa ei joo õlut, siis pakutakse sulle vastuvõetavat analoogi.

„Tähtis roll tarbimises on ühis-



### Kes on alkoholi tarbijad?

•• **Rahvuste lõikes oli mitu korda nädalas alkoholi tarvitavate osakaal umbes kümnendiku võrra suurem eestlaste hulgas. Elukoha lõikes esineb alkoholi sagedast ja korraga suurtes kogustes tarbimist enam maapiirkonnas elavate meeste hulgas.**

•• **Igapäevane alkoholitarvitamine on probleem, mida naiste seas peaaegu ei esine (igapäevaste tarvitajate osakaal jääb alla 1%). Ligi 10% täiskasvanud meestest joob iga päev. Kõige enam on igapäevaseid tarvitajaid keskealiste ja vanemate meeste hulgas (vanuses 35–64 aastat).**

•• **Mõned korrad nädalas joob alkoholi 23% täiskasvanud elanikest.**

•• **Vanemate meeste hulgas joomise sagedus üldiselt väheneb. Naiste puhul on vastupidi – kõige kõrgem on mitu korda nädalas juovate naiste hulk vanuses 35–44-aastat (18%), pärast seda alkoholi tarvitamise sagedus langeb märkamatavalt.**

•• **Nooremad (kuni 34-aastased) lahutatud või lahuses elavad mehed on eriti alati alkoholi tarvitama. Samal ajal naiste puhul on pigem vastupidi: sagedamini juovad abielus naised.**

•• **Mittetarbijaid on ca 15% täiskasvanud elanikkonnast (EKI 2009), viimase nelja aastaga on nende hulk vähenenud kolm protsenti.**

kondlikul eeskujul, noored näevad, kuidas vanemad juovad. Meie ümbrus on täis iseenesest mõistetavat alkoholitarbimist. Alkoholist hoidumine on paljude meelest äärmuslik,” lisab Beekmann.

Josing rõhutab, et oluline on teha tööd noortega, sest iga aasta, mida varem alustatakse alkoholi tarbimisega, tõstab kroonilise alkoholismi väljakujunemise tõenäosust.

### Lahja alkohol on ju ohutu

Ligi pooled Eesti meestest (vanuses 25–44) juovad alkoholi mitu korda nädalas ja juovad vähemalt korra kuus suure koguse alkoholi. Oma alkoholitarbimist alahinnatakse, pidades seda väiksemaks kui see tegelikult on. Kuigi 76% inimestest tõdeb, et Eestis juuakse palju alkoholi, siis oma alkoholitarbimist hinnatakse pigem väheseks või

mõõdukaks (EKI, 2009). Inimesed ei taju, et nende joodavad kogused on pidevalt hiilvalt suurenenud. Kuigi alkoholi müük on meil aasta-aastalt suurenenud, on samal ajal kasvanud nende hulk, kes peab oma tarbimist väheseks.

Eesti elanikud tarbivad sagedamini lahjast kui kangeid alkoholiseid jooke, kõige sagedamini juuakse veini ja õlut. Arvestatuna 100%-lises alkoholis on kõige enam kasvanud õlle tarbimine. Kui veel 1996. aastal tarbiti kaks liitrit 100%-lise alkoholina elaniku kohta, siis kümme aastat hiljem juba ligi viis liitrit (EKI, 2008).

Õlu on 18–29-aastaste meeste seas kõige populaarsem jook. Õlut joo 5% alkoholi tarbijatest iga päev ning 17% paar korda nädalas. Viina juovad kõige sagedamini 50–64-aastased mehed (EKI 2009).

„Arvatakse, et õlu on ohutum kui kangem alkohol, ent ei mõelda sellele, et etanool on selles ikkagi üks ja seesama. Mõju tervisele sõltub tarbitud kogustest,” selgitab Beekmann ja juhib tähelepanu sellele, et õlut tarbitakse korraga väga palju ja ostetakse kastide kaupa koju. Beekmann rõhutab, et pole vahet, mis alkoholi juuakse, olgu selleks või kallis margivein, etanool mõjub tervisele ikka samamoodi.

Sageli tuuakse meie rahvale eeskujuks Lõuna-Euroopa riikides levinud veinikultuuri, kus võetakse klaas sageli toidu kõrvale. Ent vähem räägitakse tagajärgedest, et maksatsirroosi kahjustusi on seal sama palju kui Põhja-Euroopas. Seega ei küsi organism kultuursest tarbimisest. Ka Lõuna-Euroopa riikides on tõsiseid probleeme noorte seas leviva alkoholi liigtarbimisega.

### MÜÜT:

**Gorbatšovi alkoholikeelu ajal joodi rohkem kui praegu.**

### FAKT:

Levivad jutud sellest, kuidas Gorbatšovi keeluseadusest ei muutunud midagi ja talulaual oli ämbritega viina. Reaalsus on aga see, et kui aastal 1984 tarbiti Eesti NSVs inimese kohta absoluutset alkoholi 10,9 liitrit, oli 1987. aastaks number vähenenud 6,4 liitriks.

TAI

### MÜÜT:

**Soomlased ajavad meie alkoholistatistika kõrgeks, enamust alkoholi viiakse ju välja.**

### FAKT:

12 liitrit absoluutset alkoholi elaniku kohta juovad kahjuks siiski ära Eesti elanikud. Statistikast on maha arvestatud nii need alkoholikogused, mida turistid Eestis käies kaasa ostavad kui ka need, mida nad kohapeal ära juovad. Kuna statistika arvestatakse iga elaniku, mitte täiskasvanu kohta, siis see tähendab, et 12 liitrit alkoholi joob statistika järgi ka iga laps ja vanainimene.

TAI

### Alkoholi tarbimine

•• Eestis tarbitakse aastas elaniku kohta (sh lapsed ja vanurid) 11,9 l absoluutset alkoholi.

**11,9**  
LIITRIT

Kogus  
ümberarvestatuna:

**260**  
liitrit

ÕLU  
(4,5%)

**100**  
liitrit

VEIN  
(12%)

**30**  
liitrit

VIIN  
(40%)

- statistika on elaniku kohta, st. ka iga imik ja vanur joob ligi 12 liitrit puhast alkoholi
- number sisaldab ka illegaalset alkoholi
- turistide kaasaostud ja turistide kohapeal joodud kogused on maha arvestatud

## Ka lahja alkoholi tarbimine põhjustab püsivaid tervisekahjustusi

Alkoholi tarbimisega seotud haigustesse sureb Eestis igal aastal 600-700 inimest, sealjuures üle poole tuhande neist on mehed. Ligi kolmandiku surmadest põhjustab maksa alkoholitõbi, millele järgnevad alkoholimürgistus ja alkoholist tingitud psüühika- ja käitumishäired. Oluliselt alkoholi seotud haiguste tagajärjel sureb igal aastal 9000-10 000 inimest, üle poole neist on naised (EKI 2008).

Lause „Alkohol kahjustab teie tervist!” vuristatakse telereklaamides kohustuslikult ette, ent mil moel ja mis kogustes, sellest annab ülevaate Tartu ülikooli kliinikumi sisekliiniku juhataja dr Margus Lember.

**•• Kuidas mõjutab inimese organismi pidev mõõdukates kogustes alkoholi tarbimine?**

Alkohol jääb igal juhul alkohooliks. Tavapärasel küsimused alkoholi tarvitamise kohta ongi pikema perioodi, näiteks nädala kohta (mitu

alkoholiühikut nädalas tarbite?). Sotsiaalsete hinnangute poolest on pikk ja pidev vines viibimine kahtlemata meeldivam kui kord-paar nädalas põhjalikult purjutav koodnik, ent alkoholi koguhulk võib olla mõlemal juhul sama.

**•• Millised organid kannatavad kõige enam?**

Igal isikul on kahjustuste muster erinev ja seda ette öelda on peaaegu võimatu. Kõige enam teatakse vahet maksakahjustusest, mis viib pöördumatu maksatsirroosini. Seda juhtub ka n-ö tipsutajatel, kes enda sõnul alkoholi ei tarvitagi, ent joovad klaasi-paar veini, õlut või kangematki päeva lõpetuseks meeldivas selttkonnas (hiljem ka üksi) ära.

Kõhunäärmpõletikud ehk pankreatiidid annavad endast tugevalt tunda. Tüüpjuhul eelneb sellisele haiguse atakile mitmepäevane tõsine klaasikummutamine. Harulduseks ei ole südamelihase kahjustus ega ajukahjustus.

Alkoholi liigtarvitaja psüühika-

muutused on üldteada, arenev sõltuvus ja probleemi eitamine. Ka perifeerne närvüsteem on üks alkoholi ründepunktidest, tundlikkus- ja käitumishäired ei ole neil teips mitte „seljaradikuliit”, mida püütakse ümberkaudsetele ja ka arstidele esitada. Ma ei peatuks pikemalt traumadel, õnnetustel ega infektsioonidel, mida alkoholi liigtarvitajatel kindlalt sagedamini esineb. Ent on tõsiasi, et kaugelki mitte kõigil alkoholitarvitajatel ei teki loetletud tervisehäireid. Nii nagu haigustega ikka, loeb väga palju eri tegurite koostoimest, olgu nendeks siis organismi iseärasused või väliskeskkond.

**•• Kas see on müüt, et lahja alkohol ei kahjusta tervist? Et parem on juua õlut kui viina?**

Kindlasti tuleb müüdi pidada seda, et lahja alkohol ei kahjusta tervist. Mõnikord kangema kraamiga harjunud peavad õlut tõsimeelselt pealevõtuks sobivaks mittealkohoolseks joogiks. Ent kui vastata küsimusele, kas eelistada lahjat või kanget alkoholi, siis ikka lahjat tingimusel, et alkoholikogustega ei kompenseeritaks puuduolevaid kraade.

Kindlasti on vahe selles, kas alkoholi tarbides on eesmärk end purju juua või tujutõstmiseks selttkonnas viibides klaasike võtta. Eesti kõnekäändki ütleb „võta pits ja pea aru”. Oluline on, et selline „arupidamine” ei oleks igapäevane, sest paraku küll, esimesele sammule järgneb sageli teine ja kolmas.

Mõju tervisele on sõltuv alkoholi hulgest. Pikaajaline näiliselt süütu drink õhtuti võib mõnedel inimestel samuti põhjustada olulisi tervisehäireid, teistel võib see olla esimeseks sammuks sõltuvuse teel. Täiesti kurjast on paariliitrites limonaadipu-



delites müüdavad kihisevad joogid, mida juues ei anta endale aru, et tegemist on alkoholiga, ent millest saadakse üpris suur annus alkoholi.

**•• Kuidas võib lõppeda lahjade alkohoolsete jookide järjepidev tarbimine? Milliseid olukordi olete arstina näinud?**

Alkoholist otse või kaude põhjustatud tervisehäired on suur ja oluline probleem. Haiglas näeme väga palju neid patsiente, kes elu põletades on jõudnud seisundisse, kus abistada on vaja erakorraliselt, ent muutused organismis on kahjuks juba pöördumatud. Haiglas ei ole alla kolmekümne kroonilise alkoholikahjustusega patsiendi sugugi haruldased.

Märksa enam on meie seas aga inimesi, kel olulisi tervisehäireid hetkel veel ei ole ning kes ei näe alkoholi tarbimises ohtu oma tervisele. Selles viimasel grupis annaks hoiakute muutumise korral üht-teist veel teha.

### MÜÜT:

**Kui tahan, võin kohe lõpetada.**

### FAKT:

Inimene, kes joo sageli suuremates kogustes alkoholi, usub, et kui ta vaid soovib, võib joomise päevapealt lõpetada. „Inimene usub, et ta valitseb alkoholi üle, aga sõltuvus on nii salakaval, et inimene ei märkagi, kuidas kontroll joomise üle tema käest märkamatult libiseb,” hoiatab psühholoog Anneli Salk. Kindel märk probleemi on aga see, kui antakse lubadusi, et see oli viimane kord, kui end purju joodi. „Oligi viimane kord, ent viimane enne järgmist korda,” teab Salk.

### Mõju organismile

Regulaarse alkoholi tarbimise tagajärjel võib tekkida üle 60 haiguse ja häire.

•• Maks - eemaldab mürgid, sh alkoholi organismist. Mida rohkem alkoholi inimene tarbib, seda rohkem peab maks töötama. Inimestel, kes tarbivad regulaarselt aastate vältel alkoholi, võivad tekkida rasked maksakahjustused ning isegi maksavähk.

•• Kõhunäärre - alkohol võib kahjustada kõhunääret ehk pisikest näeret, mis aitab kehal toitu seedida. Probleemid kõhunäärmeega võivad

tekitada tugevat valu ning põhjustada diabeeti.

•• Magu - alkohol ärritab magu. Ka väike kogus võib tekitada iiveldust, suur kogus võib ajada oksele. Pidev alkoholi tarbimine võib tekitada maos verejooksu.

•• Kopsud - pidev alkoholi tarbimine kahjustab inimese immuunsüsteemi, mis omakorda lihtsustab eri kopsuhäirete teket (näiteks kopsupõletik ja tuberkuloos).

•• Aju - ka väikesed alkoholi kogused mõjutavad otsustusvõimet ja reaktsioone. Alkohol

põhjustab probleeme mälu, mõtlemise ja keskendumisega. Pikaajaline regulaarne alkoholi tarbimine võib põhjustada püsivaid ajukahjustusi ja ajurabadust.

•• Nahk ja silmad - alkoholi joomine võib põhjustada näo veresoonte lõhkemist. Nii näedki pidevalt näost punane välja. Alkoholi tarbimise tagajärjel võivad silmad olla paiset ja punased.

•• Kõri ja suu - alkoholi tarbimine võib põhjustada kõri-, suuõõne- ja söögitoruvähki. Allikas: TAI

## Alkohol kahjustab nii perekondlikke kui ka tööalaseid suhteid

Alkohol paneb inimese unustama oma lubadused, röövib tema aega, mida võiks veeta perega, ja laastab lähisuhteid.

Veidi üle poole eestimaalsetest teab peresid, kus on alkoholi tõttu probleeme tekkinud (EMOR 2009). Lisaks sellele, et alkoholi tarbimisele kulub nii aega kui ka raha, muutuvad joomise pärast ka inimese isiksus ja prioriteedid. Selle asemel, et tegeleda laste ja perega või pühenduda suhete hoidmisele, eriti kui käes on kriis, eelistatakse alkoholi. Kannatavad kõik - lapsed, abikaasa ja töö.

Vanemate alkoholi tarbimine mõjub lastele väga halvasti, nad põgenevad kergemini illusioonidesse. Lapsed hakkavad oma vanemaid joomise pärast häbenema ega julge neile enam loota. „Need lapsed ei koge vanemlikku vastutust, neil kaob usaldus vanemate vastu,” selgitab psühholoog Anneli Salk. „Vanem annab katteta lubadusi ja pühendub pigem joomisele kui lapsega näiteks loomaeda minekule.”

Vanemate käitumine kujundab pikemas perspektiivis ka laste suhtumise alkoholi ja selle tarbimisse. Kui alkohol potsatab igal poeskäigul iseenesestmõistetavalt ostukotti, kasvatab see lastes joomise suhtes tolerantsust. Neil ei tekigi küsimust, kas see on halb või hea - see on muutunud igapäevaelu osaks.

Ligi pooled Eestist mehestest juovad alkoholi mitu korda nädalas. See tekitab kaasades küll pahameelt, ent Eestis naine on alalhoidlik ja püüab alkoholist tingitud ebakõlasid kinni mätsida. „Need naised on tegelikult väga õnnelud, aga paljude perede majanduslik olukord on kehv ja see

muudab naised kannatikuks,” lisab Salk. Ei tormata kohe lahutust vormistama, kui pole teada, kuidas lapsi mehe rahalise toeta edasi kasvatada.

Ent lisaks perele kannatab alkoholi pärast ka tööelu - joomise pärast ei jõuta õigeks ajaks kohale ja pohmelli tõttu kannatavad tulemused. Liigse alkoholi mõjul öeldakse tihti peale ka asju, mida tegelikult ei mõeldatud, ja rikutakse seeläbi suhteid kolleegidega.

### Alkohol on lahutamatu elu osa

Ent ühiskond on alkoholi tarbimise suhtes muutunud üha leebemaks ja tolerantsemaks. Kõikjale poetatud reklaamid sisendavad pidevalt sõnumit sellest, et alkohol kuulub lahutamatu osana hea selttkonna ja peo juurde. „Lahjade alkohoolsete jookide tarbimine on muutunud elustiili osaks. Kahjuks ei teki küsimustki, et selles võiks midagi halba olla,” lisab Salk.

Seega korgib pereisa õhtul teleri ees lahti paar pudelit õlut, abikaasa valab klaasi-kaks veini hea toidu kõrvale. Eesmärgiks on kiire ümberlülitumine tööpäevalt ja kuhjunud pingetelt heaolutundele. Mõni peidab oma hingevalu alkoholi. Noored juovad üritustel, sest see loob ühte-kuuluvustunde ja päästab keelepaela valla.

Peale keemilise sõltuvuse kujunemise väljaga emotsionaalne sõltuvus. Kui joomise ajendiks on murede eest põgenemine, siis on tagajärjeks suurenev alkoholikogus ja probleemide kuhjumine. „Juues ei lahenda inimene oma probleeme. Ta ei otsi lahendusi, et ennast aidata,” lisab Salk. „Eks kõik alkohoolikud on kunagi alustanud natukesest. Alkoholism on



pika joomise ja probleemide kuhjumise tagajärjeks.”

Enamasti märkavad probleemi tekkimist aga lähedased, mitte inimene ise. See, kuidas ühe pereliikme suureneva alkoholi tarbimise teemat peresisest lahataks, mõjutab kõiki. „Siin sõltub palju ka suhete kvaliteedist. Kas saab omavahel arutada seda, milline peaks olema pere

käekiri, mida peetakse lubatavaks ja mida enam ei taluta, kus on tolerant- suse piir alkoholi suhtes,” lisab Salk.

Ent kuhu tuleks tõmmata ohtu alkoholi tarbimise piiri? „Inimene ise saab kujundada oma elustiili ja peaks endalt küsima, kas alkohol annab siis sellist rahulolu, mida soovetakse, või mõjub salamis laastavalt tervisele,” kommenteerib ta.

### MÜÜT:

**Alkohol annab energiat ja turgutab.**

### FAKT:

Kuigi alkohol võib esialgu mõjuda ergutavana, on selle edasine toime tegelikult vastupidine. Alkohol on uimas- ti ja depressant, mis pärsib kesknärvisüsteemi talitlust, väheneb reaktsioonikiirus ja tekivad koordinatsioonihäired. Alkoholi liigtarvitamine võib viia hingamise ja südametegevuse seiskumiseni. Ka ei ole alkoholist abi külma vastu. Alkohol tekitab küll soojatunde, kuid tõkestab kehasoojust hoidvaid kaitsemehhanisme ja soodustab alajahtumist.

### Miks juuakse?

•• Joomist on tugevalt seostatud sotsiaalse suhtlemisega. Täiskasvanute hulgas (18-74-aastased) on peamised joomise ajendid tähtpäevade tähistamine, võetakse selttkonna mõttes ja põhjusel, et alkohol maitseb. Lisaks toodi välja alkoholi tarbimine pingetest vabanemiseks ja lõõgastumiseks (EKI, 2009).

•• Viisakas alkoholi tarbimine on ühiskonnas laialt aktsepteeritud ja seda ei peeta enamasti kahjulikuks. Kohtab ka arvamust, nagu oleks alkoholi tarbimise piiramine inimõiguste rikkumine.

**ABIKAASA:** Puhkuse ajal oleme perega üht-teist ette võtnud, aga kui õhtul koju jõuame, võtab ta ikkagi oma õlled ära. Ta on väga tubli mees, hoolitseb ja tegeleb mõlema lapsega. Kuid siiski häirib, et iga vaba õhtu lapsed näevad, kuidas issi maandab end õllega.

### Alkoholi mõju

•• Alkohol nõuab raha, mis tähendab, et perekonna vajaduste jaoks jääb seda üha vähem järele.

•• Joomine võtab aja. Vanemal pole aega napsitamise vahel lastega mängida ega juttu ajada. Joomise pärast jäävad rääkimata unejutud ja vanemad ei

jõua laste jaoks olulistele üritustele.

•• Vanemaks olemine tähendab ka vastutust - ei saa olla vastutustundlik lapsevanem ja juua samal ajal liiga palju alkoholi.

•• Purjus inimeste selttkond pole lõbus, jutt võib kergesti muutuda vaenulikuks ja rikkuda suhteid.

## Alkoholiühikud aitavad joodavaid koguseid kontrollida

Eesti alkoholi tarbimise kultuurile on iseloomulik suurte alkoholikoguste joomine purju joomise eesmärgiga - pea iga teine mees ja iga kuues naine joob end kord kuus purju. Purju joomine algab üha nooremate seas. Meie 11-15-aastased noored on purju joomise sageduselt Euroopa maade edetabelis 3.-4. kohal.

Joomist seostatakse tugevalt sotsiaalse suhtlemisega. Täiskasvanute seas on peamised alkoholi tarbimise ajendid olulisuse järjekorras tähtpäevade tähistamine, joomine seltskonna mõttes ja seegi, et alkohol maitses. Teise olulise põhjusena töid küsitletud välja alkoholi tarbimise pingetest vabanemiseks ja lõõgastumiseks (EKI, 2009).

Alkoholi tarbimist harjumuse tõttu või kaaslaste survele nimetasid keskmisest enam kõige madalama sissetulekuga inimesed. Elanike hinnangul on alkoholist tulenevate probleemide tekkele kaasa aidanud ühiskonna üldine sooviv hoiak alkoholi tarbimise.

Viisakas alkoholi tarbimine on ühiskonnas laialt aktsepteeritud ja seda ei peeta enamasti kahjulikuks. Kohtab ka arvamust, nagu oleks alkoholi tarbimise piiramine inimõiguste rikkumine.

### Alkoholiühik

Ent kust läheb piir viisaka alkoholi tarbimise ja liialdamise vahel või kuidas ise seda piiri tõmmata? Arvestuse pidamiseks on kasutusele võetud mõiste alkoholiühik ehk 10 grammi puhast, absoluutset alkoholi. See on kogus, mille terve täis-



kasvanud inimese organism suudab keskmiselt umbes ühe tunni jooksul lagundada.

Et teada, mitu ühikut alkoholi üks või teine jook sisaldab, peab teadma joogi kogust ja alkoholisisaldust. Paljudel pakenditel on kogusena kirjas milliliitrit, osal jällegi sentiliitrit. 10 milliliitrit on üks sentiliiter ja 100 sentiliitrit üks liiter, seega näiteks 75 cl veini = 750 ml = 0,75 l.

Joogi alkoholisisaldust ehk kangust märgitakse protsentides, näiteks veinide kangus on sageli 13% ja viinal 40%.

Alkoholiühikute hulga arvutamiseks konkreetses joogis tuleb joogi kogus liitrites korrutada selle kangusega ning tulemus omakorda korrutada alkoholi suhtelise tihedusega

vee tiheduse suhtes ehk alkoholi erikaaluga 0,789:

$$\text{kogus (liitrit)} \times \text{kangus (\%)} \times 0,789 = \text{alkoholiühikute hulk.}$$

See tähendab, et näiteks pool liitrit siidrit kangusega 4,5% on teisisõnu 1,8 ühikut alkoholi, 0,75-liitrine pudel veini kangusega 14% on aga 8,3 ühikut. See valem annab küll ettekujutuse joodud alkoholi ühikute hulgast, aga mitte alkoholi verre imendumise kiirusest. Seepärast pole sellest valemist mingit kasu oma võimaliku joobeastme kindlakstegemisel näiteks enne autorooli istumist.

### Alkoholi riskipiirid

Alkoholi tarbimine pole kunagi

täiesti ohutu. Tervist kahjustav joomine algab tegelikult palju väiksematest alkoholikogustest, kui võiks arvata. Kui juua enamikul õhtutest elukaaslasega kahepeale pudel veini või võtta igal õhtul mõned õlled, on seda tõenäoliselt liiga palju ja pikemas perspektiivis võib tervis saada tõsiselt kannatada.

Kaks lihtsat rusikareeglit aitavad joomisega seotud riske oluliselt vähendada.

Kaks lihtsat rusikareeglit aitavad joomisega seotud riske oluliselt vähendada.

•• Nädalas peab olema vähemalt kolm alkoholi vaba päeva.

•• Päevas tohivad mehed juua kuni neli ja naised kuni kaks alkoholiühikut.

Naistel on kehas vähem vett (ja rohkem rasva) kui meestel ning seetõttu tekib naiste veres sama alkoholikoguse joomisel ka suurem alkoholisisaldus.

Nende reeglite aluseks on teaduslikult tõestatud seos raskete terviseprobleemide (maksahaigused, vähk, kasvaja, psüühikahäired jt) ning elu jooksul tarbitud alkoholikoguse vahel. Seejuures pole vahet, kas liiga palju on joodud sageli väikeseid või vahetevahel suuri koguseid tarbides. Seepärast ei saa ka rusikareeglites sõnastatud piirmäärasid „koguda“ ning hiljem korruga ära juua. Riskipiirid on mõeldud täiskasvanud tervele inimesele. Noored, rasedad ja rinnaga toitvad emad ei tohi üldse alkoholi tarbida.

Kui suitsetamise kahjulikkuses ei kahtle keegi, siis alkoholi suhtutakse sootuks leebemalt. Reaalsus on aga see, et alkoholi tarvitamisega on seotud riskid ja veel pole väga täpselt teada, kuidas mõjub alkohol eri inimestele.

### Avalik arvamus alkoholi tarbimise kohta

•• 77% elanikest arvab, et alkoholi tarbimist peaks vähendama.

•• 92% arvates peaksid inimesed ise muutma oma suhtumist alkoholi tarbimisse ja olema teistele (sh lastele) paremaks eeskujuks (EKI, 2009). Selgelt ei tule siiski välja, kas seda peaksid vastajate arvates tegema teised või tema ise.

•• Peamiselt nähakse kahjulid purju joomisega seotud kuritegevuses ja korrarikkumistes: joobnult sõidukijuhimine ning laste ja noorte alkoholi tarbimine. Järgnesid



alkoholist põhjustatud terviseprobleemid, kodune vägivald, avaliku korra rikkumised ning isikuvastased kuriteod.

### MÜÜT:

Õlu või paar? see pole ju joomine. Ma ei ole purjus, järelikult pole mul ka probleemi.

### FAKT:

Enamik neist inimestest, kel esineb alkoholitarvitamise tõttu terviseega probleeme, ei ole alkohoolikud, vaid pigem alkoholi liigtarvitajad. Regulaarne alkoholi liigtarvitamine (meestel rohkem kui 40 g ja naistel rohkem kui 20 g puhast alkoholi päevas) võib viia näiteks järgmiste tervisehäädadeni: teatud tüüpi vähkkasvajad, suurenenud südamehaiguste ja infarktirisk, maksahaigused, ajukahjustus ning erinevad vaimse tervise häired.

TAI

### MÜÜT:

Lahja alkohol pole tervisele kahjulik.

### FAKT:

Lahja alkoholi mõjutab organismi samuti nagu kange. Mõjub mitte jook ise, vaid joogis sisalduv alkohol. 0,33 liitris 4,6% õlles on ligikaudu sama palju alkoholi kui 4 cl pitsis viinas. Oluline on see, kui palju juua, mitte millist jooki või mis järjekorras juua.

TAI

### MÜÜT:

Õllest jääb vähem purju kui muudest alkoholsetest jookidest, õlu on pigem karastusjook.

### FAKT:

Purju jäämine sõltub joogi kogusest ja selle alkoholisisaldusest, mitte joogi sordist. Lisaks mõjutavad purju jäämist joomise tempo ja alkoholi imendumise kiirus organismis, näiteks tühja kõhuga juues tõuseb alkoholi sisaldus veres kiiresti.

TAI

### MÜÜT:

Alkohol on afrodisiaakum.

### FAKT:

Alkohol eemaldab sisemised tõkked ja võib suurendada huvi seksi vastu, kuid vähendab sooritusvõimet ja tundlikkust seksuaalsetele stiimulitele. Alkohol on oluline impotentsuse põhjustaja. Lisaks ei pruugi alkoholi mõju all vastu võetavad otsused olla adekvaatsed, mistõttu on oht astuda soovimatusse seksuaalvahekorda, jääda piisava kaitseta suguhaiguste vastu või planeerimatult raseduda.

TAI



40% viski, 40ml  
1,26 ühikut



4% õlu, 330ml  
1,04 ühikut



5,2% õlu, 500ml  
2,05 ühikut



6,2% õlu, 500ml  
2,45 ühikut



12% vein, 750ml  
7,10 ühikut



12% vein, 120ml  
1,14 ühikut



14% vein, 750ml  
8,28 ühikut



14% vein, 120ml  
1,33 ühikut



12% šampus, 175ml  
2 ühikut



4,5% siider, 500ml  
1,78 ühikut



5,6% gin, 500ml  
2,21 ühikut



5% cooler, 275ml  
1,08 ühikut



## Kuidas vähem juua?

23-aastane Eveli on juba kolm kuud täiesti kaine. Mitte et tal oleks olnud alkoholiprobleeme, ent elu on talle õpetanud, et joores olles teeb ta lollusi ja otsustab asju, mida hiljem kahetseb. Ent ikka veel on sõpradel raske tema otsusega leppida. Teda on selle pärast pilatud, keelitatud siiski jooma, mõned sõbrannad peavad seda isegi omamoodi tähelepanuvajaduseks. Igas uues seltskonnas peab Eveli oma alkoholist keeldumist põhjendama, sest seda peetakse ebanormaalseks. Lihtne pole olnud,

aga neiu on endale kindlaks jäänud – ta ei soovi isegi mitte lonksu veini, mida ikka pakutakse.

Sotsiaalne surve tarvitada koosviibimisel alkoholi on tihti peale üllatavalt suur. Keegi ei pea siiski jooma ainult seepärast, et talle alkoholi pakutakse. Ent sageli ei taha inime oma mittejoomist selgitada. Põhjendustest pääsemiseks on mitmeid nippe.

Alati võib pakutud joogi „ära kaotada“ ehk jook võetakse küll vastu, aga jäetakse puutumatuks kuhugi

lauaservale. Juua võib mittealkohoolseid jooke, mis näevad välja, nagu sisaldaksid alkoholi. Näiteks tomatimahla, limonaadi, jääteed, vett jääkuubikutega, toonikut apelsinimahla või sidruniviiluga, apelsinimahla jne.

Joogist äraütlemine muutub ajaga lihtsamaks. Ka sõpru ja perekonda saab paluda endale selles toeks. Alati toimib variant, et oma vaba aega ei veedeta enam koos inimestega, kes heidavad karsklasele mittejoomist ette.

### Joomisega piiri pidada ei pruugi olla kuigi lihtne

#### Soovitused:

- Õpi ütleva ei, kui sa tegelikult juua ei taha.
- Enne alkoholi joomist söö kõht täis: nii imendub alkohol aeglasemalt verre.
- Alkoholi vahele tuleks kindlasti juua vett või muud mittealkohoolset jooki. Nii on järgmisel päeval ka enesetunne parem.
- Kui nädalavahetusel on plaanis pidutseda, tuleks nädala sees alkoholist hoiduda. Välja minnes tuleks esimese joogi alustada võimalikult hilja, mitte kohe pärast tööpäeva lõppu.
- Kui tundub, et mõnes olukorras võiks alkohol aidata end enesekindlamalt tunda, tuleks piirduda ühe või kahe joogiga. Suurem kogus võib otsustusvõimele ja käitumisele laastavalt mõjuda.
- Väldi soolaseid suupisteid (krõpsud, pähklid), sest need tekitavad janu ja panevad rohkem jooma.
- Ära hoiu kodus alkoholitaigavara, ilma on lihtsam kiusatuks vastu panna.
- Kui jood, siis tee seda aeglaselt – keskendu joogi maitsele, mitte alkoholi toimele.
- Ära joo rohkem kui üks jook tunnis.
- Kui eesmärk on joomist vähendada, tuleks valida kohti, kus väljas käia. Näiteks kino, jalutuskäik metsas või spordisaal on kindlasti kõrtsist või ööklubist etemad.
- Kodust alkoholi joomist tuleks jälgida, väljas võib joodud alkoholikogus olla palju lihtsamini kontrollitav. Kodu valatud klaas viski võib olla koguliselt palju suurem kui kõrtsis serveeritud kange alkoholi standardnaps 4 cl.
- Lõõgastumiseks on palju võimalusi. Harjumusest pärast raskest tööpäeva napsu võtta tuleks püüda vabaneda ning asendada alkohol mõne muu stressimaandajaga. Raamatu või ajakirja lugemine, lastega tegelemine, film või muusika aitavad mõtet tööasjadest eemale juhtida. Alati on kasu füüsilisest tegevusest: juba 15 minutit sörkjooksu, puulõhkumist või pallimängu võivad enesetunnet oluliselt parandada.

#### MÜÜT:

Sage joomine harjutab organismi alkoholiga.

#### FAKT:

Arvatakse, et kui juua sageli ja palju, siis keha harjub alkoholiga ja nii võib üsna muretult ka rohkem juua. Tegelikult on aga see, et vere alkoholisisaldust alkoholiga harjumine ei vähenda ning püsib alkoholimürgistuse oht. Maks töötleb alkoholi üha efektiivsemalt, kuid kahjustub samaaegselt. Aju kohaneb kasvava alkoholitarvitamisega ja nõuab üha suuremate alkoholikoguste manustamist, et tarvitatud alkoholil oleks joojale harjumuspärane mõju. Kesknärvisüsteemi suurenenud tolerantsus alkoholi suhtes on tegelikult hoiatav signaal, et on kujunemas alkoholisoituvus.

TAI

#### MÜÜT:

Alkohol annab energiat ja turgutab.

#### FAKT:

Kuigi alkohol võib esialgu mõjuda ergutavana, on selle edasine toime tegelikult vastupidine. Alkohol on uimasti ja depressant, mis pärsib kesknärvisüsteemi talitlust, väheneb reaktsioonikiirus ja tekivad koordinatsioonihäired. Alkoholi liigtarvitamine võib viia hingamise ja südametegevuse seiskumiseni. Ka ei ole alkoholist abi külma vastu. Alkohol tekitab küll soojatunde, kuid tõkestab kehasoojust hoidvaid kaitsemehhanisme ja soodustab alajahtumist.

TAI

#### MÜÜT:

Klaas veini päevas aitab tervist hoopis hoida.

#### FAKT:

Viimaste ülevaateuuringutega on siiski jõutud järeldusele, et tõendus põhine teave punase veini kasulikusest on ületähtsustatud, kuigi mitmed varasemad uuringud on toonud välja punase veini väikestes kogustes tarvitamise positiivse efekti südame tervisele. See soovitus on suunatud enamjaolt üle 40-aastastele meestele ja menopausi läbinud naistele. Mainitud positiivne efekt tuleneb ennekõike selles leiduvate looduslike ühendite - polüfenoolide suurest sisaldusest. Ent polüfenoolide leidub olulisel määral ka mitmetes puu- ja köögiviljades ning pähklites. Tõsi on aga see, et igasuguse alkoholi, ka punase veini, liigtarvitamine suurendab muuhulgas ka südamehaiguste tekkeriski.

TAI

#### MÜÜT:

Minu vanaisa jõi palju ja elas kõrge eani. Osadel meestel on kujunenud aramus, et alkohol tõenäoliselt ei ohusta neid, kuna nende (vana)vanemad tavatsesid juua viina igapäevaselt ja elasid siiski kõrge vanuseni.

#### FAKT:

Alkoholi mõju iga üksikisiku organismile pole võimalik täpselt ette teada, kuid on tõestatud, et alkohol on riskitegur väga erinevatele haigustele. Alkohol mõjutab igaüht erinevalt ja sõltuvalt muudest tingimustest. Indiviidi reaktsiooni alkoholile mõjutavad mitmed täendavad tegurid – näiteks kehakaal, sugu, vaimne seisund, keha keemiline tasakaal jne

TAI

#### Pane tähele!

Alkohol sisaldab palju kaloreid! 1 gramm puhast alkoholi sisaldab 7 kcal, mida on rohkem kui paljudes toiduainetes. Üks õlu sisaldab üle 200 kcal, nagu ka suur klaas veini. Alkohol suurendab söögiisu ja samal ajal vähendab enesekontrolli: nii on lihtne süüa korraga liiga palju. Seepärast võib alkohol olla kehakaalu tõusus süüdi palju rohkem, kui arvata oskaks. Juues lisaks oma tavaliisele toidusedelile iga päev kaks-kolm alkoholiühikut, võib kehakaal nelja nädalaga tõusta ligi kahe kilo võrra.

Statistika järgi joo iga Eesti inimene aastas 12 liitrit absoluutset alkoholi. Ning jah, sellest on maha arvestatud turistide välja viidud kogused. Kuid mina ju ei joo nii palju? Oled sa selles kindel? Tegelikult piisab, kui juua iga päev paar klaasi õlut, pokaal veini või pitsi viina ja 12 liitrit ongi koos.

# Palju sina jood?

Ära valeta endale [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)

Lehe kujundas ja toimetas Eesti Päevalehe AS teema- ja erilehtede osakond.

●●● Eesti Päevaleht

Lehe ilmutist toetas Tervise Arengu Instituut.

Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

#### Projektijuht:

Karina Egip, tel 680 4520, [karina.egipt@epi.ee](mailto:karina.egipt@epi.ee)

#### Toimetaja:

Kaire Talviste, [kaire.talviste@epi.ee](mailto:kaire.talviste@epi.ee)

#### Kujundaja:

Timo Viksi, [timo@epi.ee](mailto:timo@epi.ee)