

# Thinking about your drinking

Having a few drinks most evenings or drinking a bit too much every weekend causes damage to your body that builds up over time.

Guidance from the UK Chief Medical Officers



Check how much you are really drinking – it soon adds up.

...and your health

## There is no safe limit...

but if you want to keep your health risks low:

- Drink less than 14 units a week
- Spread your drinking out over three or more days.

**If you are pregnant, or there is a chance you could be, it is safest not to drink at all.**

**RESEARCH** means that we know more about the link between alcohol and some diseases. Drinking increases the risk of a range of illnesses, including breast and bowel cancer. We also know now that drinking has **no health benefits** for most people

## 14 units a week looks like...



**10x**

**35ml** single measures of spirits

OR



**6x**

**568ml** pints of **4%** beer

OR



**1½x**

**75cl** bottles of **12.5%** wine

## Thinking about a change?

Having several 'drink free' days is a good way to cut down. Here are some tips that other people have found helpful...

### Go low

Choose lower alcohol drinks or have more soft drinks

### Go slow

Drink more slowly or with food

### Go small

Choose smaller glasses, bottles rather than pints. Avoid multi-buy offers.

What will work for you?

### Make your own plan

**Mon**

**Tue** *meet Jo - 2 bottles of beer, max.*

**Wed**

**Thu**

**Fri** *meal, with two glasses of wine*

**Sat**

**Sun** *film night in - smoothies and popcorn*

For more hints and tips visit:  
[www.alcoholchange.org.uk](http://www.alcoholchange.org.uk)

# Ystyried eich yfed

Mae yfed ychydig o ddiodydd bron bob nos neu yfed tipyn gormod bob penwythnos yn achosi difrod i'ch corff sy'n cynyddu dros amser.

Cyfarwyddyd oddi wrth Brif Swyddogion Meddygol y DU



Gwiriwch faint rydych yn ei yfed mewn gwirionedd – gyda'i gilydd gall fod yn gryn dipyn.

...a'ch iechyd

## Nid oes terfyn diogel...

ond os ydych eisiau cadw'r risgiau i'ch iechyd yn isel:

- Yfych llai na 14 uned yr wythnos
- Rhannwch eich unedau rhwng tri diwrnod neu fwy.

Os ydych yn feichiog, neu mae posibilrwydd y gallech fod, y peth callaf yw peidio ag yfed o gwbl.

**MAE YMCHWIL** yn golygu ein bod yn gwybod mwy am y cysylltiad rhwng alcohol a rhai clefydau. Mae yfed yn cynyddu'r risg o ystod o afiechydon, gan gynnwys canser y fron a'r coluddyn. Erbyn hyn gwyddom, yn ogystal, **nad yw yfed yn rhoi unrhyw fuddion iechyd** i'r rhan fwyaf o bobl.

Mae 14 uned yr wythnos yn edrych fel hyn...



neu

**10x**

mesur sengl  
**35ml** o  
wirodydd



neu

**6x**

point **568ml**  
o gwrw **4%**



**1½x**

potel **75cl** o  
win **12.5%**

## Meddwl am newid?

Mae cael nifer o ddyddiau '**rhydd o ddioid**' yn ffordd dda o yfed llai. Dyma rhai awgrymiadau sydd wedi bod o gymorth i bobl eraill...

## Gostyngwch

Dewiswch ddiodydd sydd â llai o alcohol ynddynt neu yfych fwy o ddiodydd meddal

## Arafwch

Yfych yn fwy araf neu gyda bwyd

## Lleihewch

Dewiswch wydrau llai o faint, poteli yn lle peintiau. Osgowch gynigion aml-brynu.

Beth fydd yn gweithio i chi?

Lluniwch eich cynllun eich hun

**Llun**

**Mawrth** cwrdd â Jo – dim mwy na 2 botel o gwrw

**Mercher**

**Iau**

**Gwener** 2 wydr o win gyda bwyd

**Sadwrn**

**Sul** noson ffilm adref – smwddis & popcorn

Am fwy o awgrymiadau ewch i: [www.alcoholchange.org.uk](http://www.alcoholchange.org.uk)