

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.

NEW 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...



OR



OR



10x

35ml single measures of spirits

6x

568ml pints of 4% beer

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

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

meet Jo - 2 bottles of beer, max.

meal, with 2 glasses of wine

film night in - smoothies and popcorn

For more hints + tips visit
www.drinkwisewales.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 NEWYDD 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

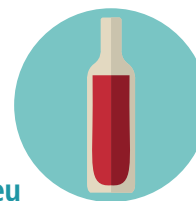
mesur sengl
35ml o
wirodydd



neu

6x

point 568ml
o gwrw 4%



1½x

potel 75cl o
win 12.5%

Meddwl am newid?

Mae cael nifer o ddyddiau '**rydd 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 gyngion aml-brynu.

Beth fydd yn gweithio i chi?

Lluniwch eich cynllun eich hun

Llun

Mawrth

Mercher

Iau

Gwener

Sadwrn

Sul

Am fwy o awgrymiadau ewch i
www.yfeddoethcymru.org.uk