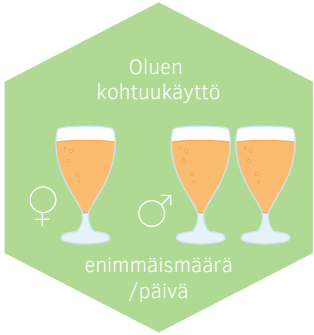




OLUT JA TERVEET ELINTAVAT

Oluen kohtuukäyttö voi kuulua aikuisen henkilön terveisiin elintapoihin, ja sillä voi olla terveyshyötyjä.



Oluen kohtuukäyttö voi sopia terveisiin elintapoihin.

Alkoholin kohtuukäyttö voi pienentää sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja dementian riskiä.



ALKOHOLITON

Alkoholiton olut voi olla hyvä vaihtoehto niille, jotka eivät halua käyttää alkoholia.

Älä juo, jos olet:



alaikäinen



autolla liikenteessä



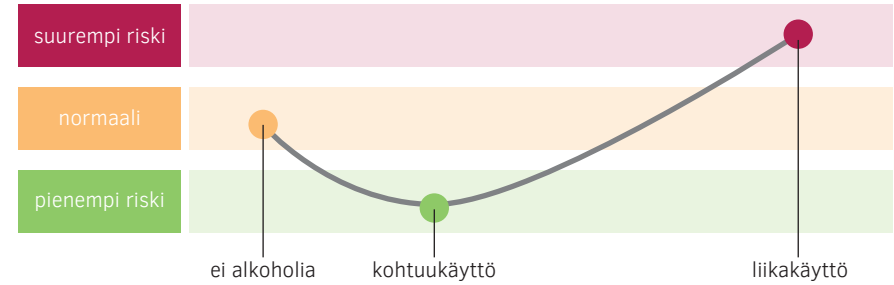
raskaana tai yrität tulla raskaaksi



imettävä äiti

Runsas lyhytaikainenkin juominen voi kiistatta aiheuttaa vahinkoa, pitkäaikaisesta puhumattakaan.

Kohtuullinen alkoholinkäyttö pienentää yleistä kuolleisuusriskiä.



Oluen kohtuukäyttö voi sopia tasapainoiseen ruokavalioon muiden elintapavalintojen ohella, ei niiden asemesta.

