



Szklanka piwa  
o mocy 5%  
(250 ml)



Kieliszek wina  
o mocy 12%  
(100 ml)

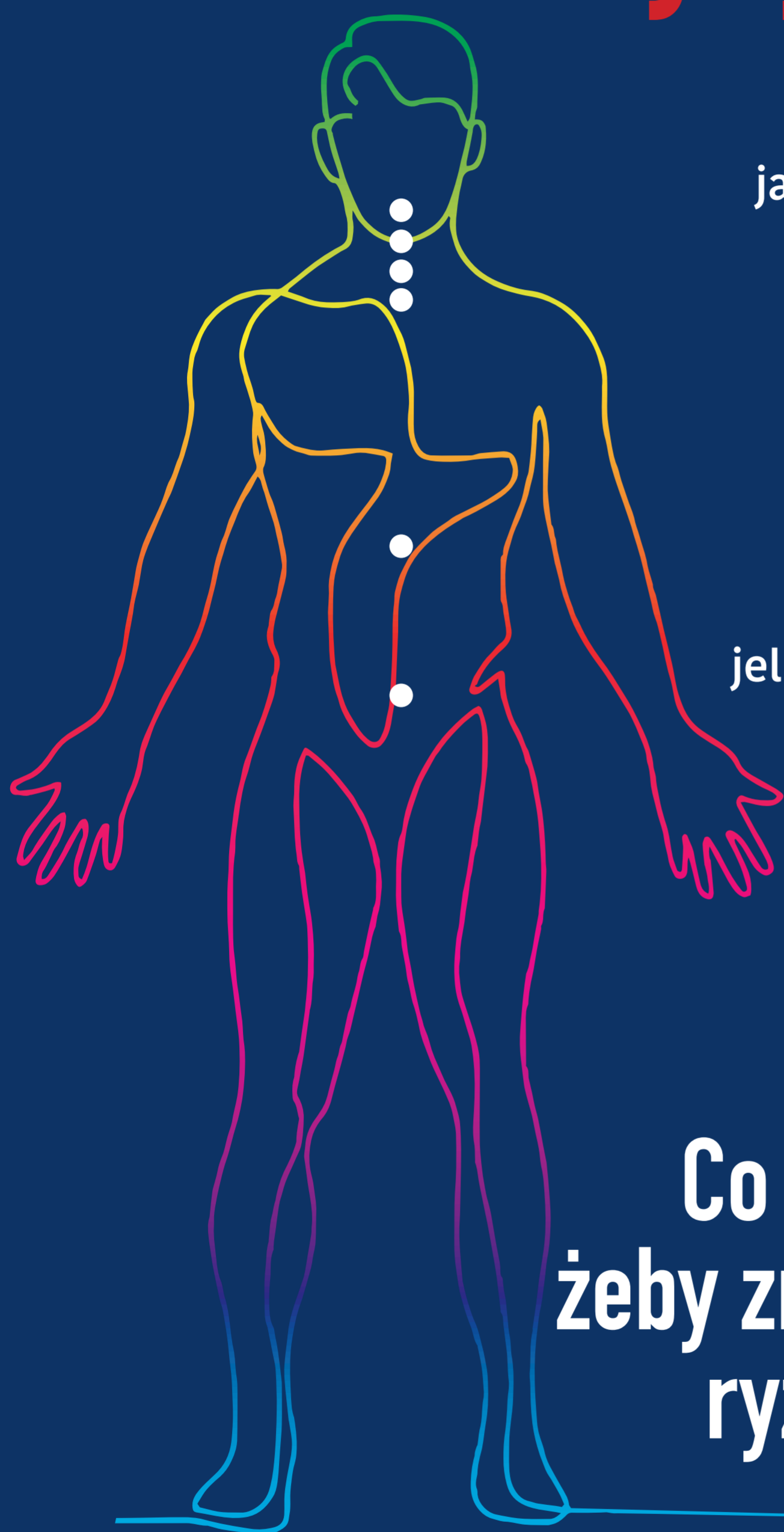


Napój alkoholowy  
o mocy 18%  
(75 ml)



Kieliszek wódki  
o mocy 40%  
(30 ml)

# Alkohol – ryzyko nowotworu

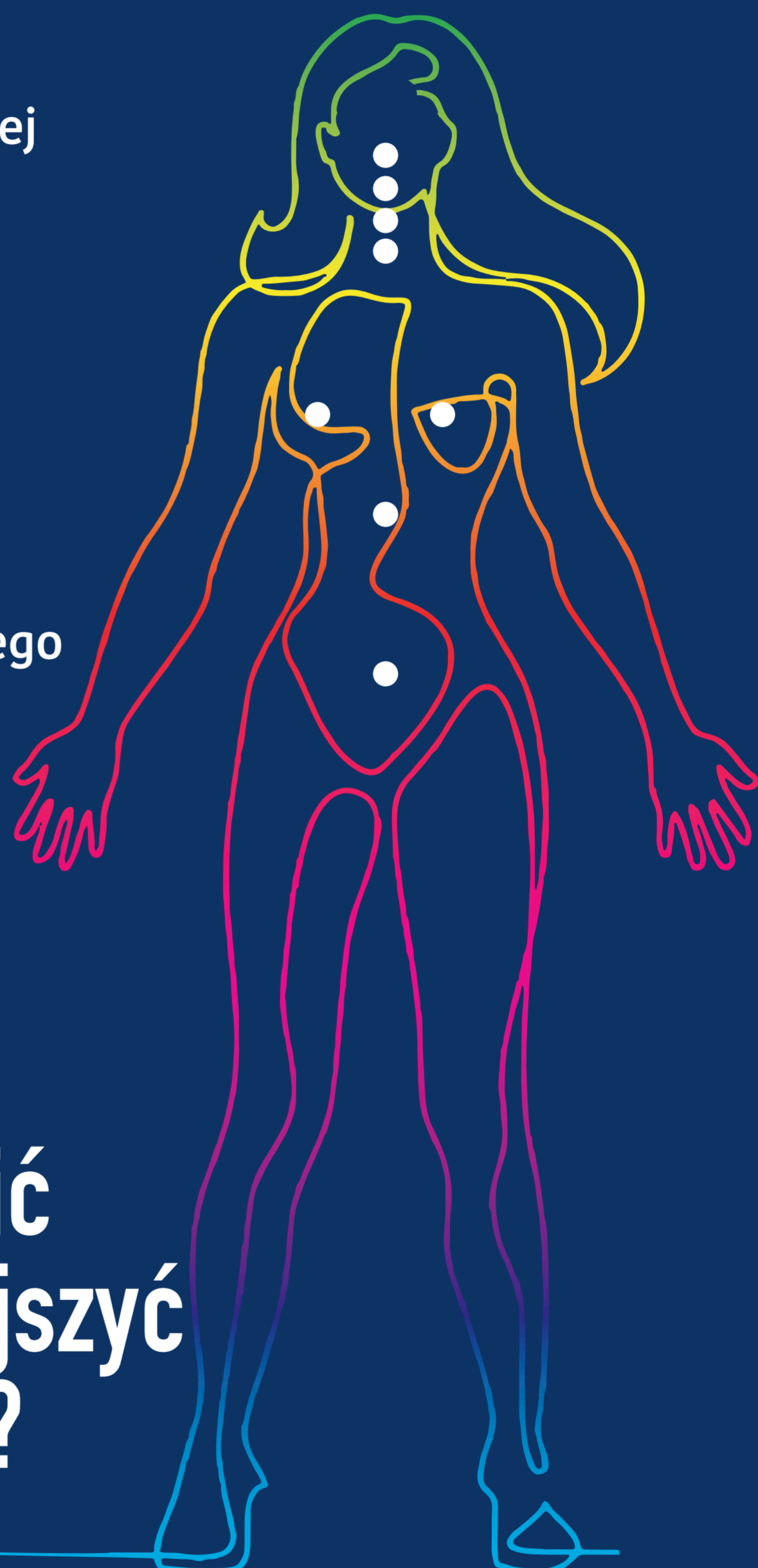


jamy ustnej  
krtani  
przełyku  
gardła

piersi

wątroby

jelita grubego  
i odbytu



Co zrobić  
żeby zmniejszyć  
ryzyko?



aktywność fizyczna



prawidłowa masa ciała



badania przesiewowe



prawidłowa dieta



samobadanie



Ministerstwo  
Zdrowia



Krajowe Centrum  
Przeciwdziałania Uzależnieniom

[www.kcpu.gov.pl](http://www.kcpu.gov.pl)