

Alcohol, bekijk het eens nuchter



Heel wat mensen drinken wel eens een glaasje wijn bij het eten of een biertje op café. Waarom ook niet? Het is lekker, je ontspant en het kan voor een prettige sfeer zorgen. Maar wanneer je teveel drinkt, kan dit heel wat negatieve invloed hebben op je leven. Maar wat is nu eigenlijk “teveel”? En wat is het verschil tussen veel en weinig drinken?

Er is een groot verschil tussen de gevolgen van af en toe eens een glaasje alcohol drinken en jarenlang meerdere glazen alcohol drinken. Verantwoord alcoholgebruik heeft te maken met het **aantal standaardglazen** alcohol dat je kan drinken zonder schade toe te brengen aan je gezondheid. Daarnaast speelt ook de wijze van drinken een rol.

Wie **af en toe één glaasje** drinkt merkt niet veel gevolgen. We spreken dan niet van een probleem. Wie **af en toe veel** glazen drinkt staat bloot aan heel wat risico's. Nu en dan eens stevig doorzakken zorgt voor een probleem van de veiligheid (verkeersongevallen, ongevallen op het werk,...). Het veroorzaakt ook problemen om te functioneren. Je neemt een verkeerde beslissing. Je krijgt ruzie. Je wordt agressief. Je doet dingen die je imago schaden.

Wie **jarenlang meer dan 2 of 3 eenheden alcohol** per dag drinkt zal merken dat er veranderingen optreden in lichaam en omgeving. Het wordt moeilijker om nieuwe situaties te verwerken. Je denkt langzamer. Je geheugen laat je in de steek. Je ervaart lichamelijke klachten.

Wanneer moet je je vragen stellen bij je alcoholverbruik?

Als je je herkent in één of meerdere van de volgende stellingen:

- je hebt steeds meer alcohol nodig voor hetzelfde effect
- je krijgt verschijnselen van onthouding zoals rillen, zweten of angst
- je drinkt meer of langer dan je van plan was
- je probeert tevergeefs je gebruik onder controle te krijgen
- je besteedt een groot deel van je tijd aan drinken of dronken worden
- je vermindert je sociale contacten of je presteert minder op het werk om te kunnen drinken
- je blijft drinken ondanks blijvende of terugkerende lichamelijke of psychische gevolgen.

Meer weten over je drankgebruik? Doe de drinktest op **www.drinktest.nl**. of **www.hoeveelsteveel.be** of **www.alcoholhulp.be**

Op basis van je antwoorden op de vragen geeft de website je gedetailleerd advies. De testen zijn volledig anoniem. Doe je de test, en heb je vragen over de uitslag? Praat er dan over met je dokter, andere hulpverlener, of met de mensen van de druglijn **078/15.10.20**. De druglijn maakt je wegwijs in je alcoholgebruik en geven je de beste adressen in de buurt. Je belt altijd anoniem.

Je staat er niet alleen voor

Wie al een lange tijd verslaafd is aan alcohol, en er iets wil aan doen, stopt best niet alleen. Dat wil niet zeggen dat je meteen moet opgenomen worden in een instelling of ziekenhuis. In Vlaanderen vind je verschillende vormen van hulpverlening. Van zelfhulpgroepen tot gespecialiseerde instellingen. Wil je weten welke hulpverlening bij je past? Praat er dan over met je dokter, andere hulpverlener, of met de mensen van de druglijn 078/15.10.20

Algemene tips:

- Drink na elk glas alcohol een glas water, frisdrank, vruchtensap of alcoholvrij bier
- Drink als u dorst hebt geen alcohol: van alcohol (ook van bier!) krijgt u juist meer dorst
- Drink uw glas niet in een keer leeg, geniet ervan!
- Eet altijd iets als u alcohol drinkt
- Bedenk van tevoren hoeveel u drinkt en op welk tijdstip u stopt met drinken
- Zorg dat u de BOB bent en dus niet mag drinken
- Bedenk van te voren hoe u een drankje gaat weigeren

Hoeveel glazen kan ik per dag drinken zonder mijn gezondheid te schaden?

Volwassen mannen: Maximaal **3 standaardglazen** per dag. Drink minstens 2 dagen per week niet. Dit om lichamelijk te recupereren en om gewoontevorming te voorkomen.

Volwassen vrouwen: Maximaal **2 standaardglazen** per dag. Drink minstens 2 dagen per week niet. Dit om lichamelijk te recupereren en om gewoontevorming te voorkomen. Drink niet als je zwanger bent, zwanger wil worden of borstvoeding geeft.

Jongeren: Kinderen jonger dan 13 jaar zouden geen alcohol mogen drinken. Dit kan namelijk schade toebrengen aan hersenen en organen. Jongeren vanaf 13 jaar drinken best zo weinig mogelijk alcohol. Jongeren vanaf 16 jaar drinken beter niet meer dan 2 tot 3 glazen alcohol per keer, en beperkt tot maximum 2 dagen per week.

Ouderen (60 plus) : Ouderen zijn gevoeliger voor alcohol. Het verouderingsproces vertraagt de werking van nieren en lever. Mannen mogen gemiddeld 2 tot 3 glazen per dag drinken, vrouwen gemiddeld 1 tot 2 glazen. Er is wel voorzichtigheid geboden bij de combinatie met medicatie.