

ALCOHOL KAN DE GEZONDHEID ERNSTIG SCHADEN

Pfff... Alsof we dat
nog niet wisten!



Onafhankelijke
Ziekenfondsen

securex
... voor jouw gezondheid!

Alcohol, wat is dat?

Alcoholische dranken bevatten allemaal dezelfde molecule die ethanol of zuivere alcohol wordt genoemd. Ze bestaan in alle smaken, geuren en kleuren en zijn zorgvuldig verpakt om jou in te pakken! Wijn, bier, cider, champagne, 'alcopops', pastis, rum, wodka, whisky... zijn allemaal alcoholische dranken. Ze hebben niet allemaal dezelfde smaak of hetzelfde alcoholgehalte, maar ze hebben één ding gemeen: je kan er dronken van worden en ze zijn schadelijk voor de gezondheid.



Alcohol is een psychotroop product...

Psycho wat?

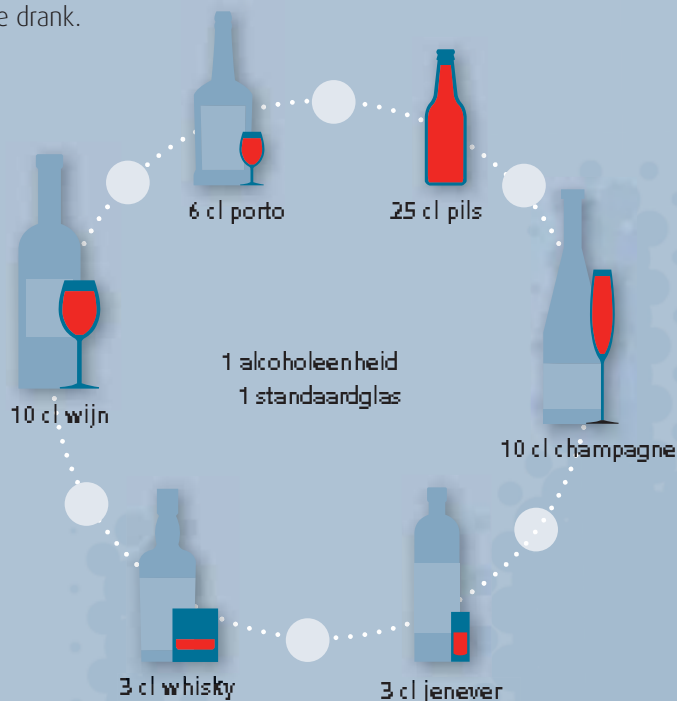
Het is een middel dat de werking van de hersenen beïnvloedt. Kort gezegd: alcohol verandert hoe je alles rondom je ervaart en heeft invloed op je bewustzijn en je gedrag.

Goed om te weten...

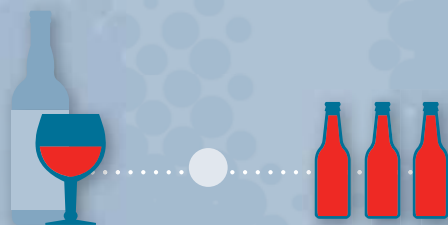
Wist je dat niet alle alcoholische dranken op dezelfde manier geproduceerd worden? Wijn en bier zijn bijvoorbeeld het resultaat van de gisting van druiven en gerst. Sterke dranken, zoals wodka, wordt daarentegen gedistilleerd. Het resultaat van deze procedure is een grotere concentratie zuivere alcohol in dezelfde hoeveelheid vloeistof. Het is daarom dat bepaalde soorten alcohol sterker zijn dan andere. Verder bestaan er ook nog mixdrankjes of 'alcopops': ze smaken naar frisdrank. Hun alcoholgehalte varieert sterk.



Om je een idee te geven van het alcoholgehalte, schenkt men alcohol in standaardglazen. Bekijk de tekening hieronder. Iemand die een glas whisky drinkt dat in de juiste hoeveelheid (3 cl) en in het juiste glas wordt geschonken, krijgt ongeveer dezelfde hoeveelheid alcohol binnen als iemand die een pintje bier (25 cl) drinkt. De hoeveelheid vocht is kleiner, maar de concentratie alcohol is gelijk. Whisky is dus sterker dan bier. Een tip om te onthouden: hoe kleiner het standaardglas, hoe sterker de drank.



BIJZONDER GEVAL: 1 zwaar bier = tot 3 pilsjes van 25 cl



Het zijn deze gereguleerde hoeveelheden die in bars, restaurants of discotheken gehandhaafd worden. Thuis heeft men de neiging om de glazen veel voller te gieten. Dan moet je anders rekenen: **dan bevat een glas meer dan één alcoholéénheid.**

Wat doet alcohol met je?

Als je alcohol drinkt, dan wordt het via je maag en dunne darm onverteerd opgenomen in je bloed. Via de bloedbaan bereikt alcohol na minder dan 10 minuten je hersenen. Je lever speelt de rol van filter. Voor één pintje bier heeft hij ongeveer een uur tot anderhalf uur nodig om elk alcoholspoor in je bloed uit te wissen. Dat is hard werken! De concentratie van zuivere alcohol in je bloed noemt men 'alcoholemie' en wordt uitgedrukt in promille of gram per liter bloed.

Ah ja, is het dat wat men bij chauffeurs berekent wanneer ze in het zakje moeten blazen?

Ja, wanneer iemand met een te hoog alcoholgehalte in het bloed achter het stuur kruipt, dan wordt hij een gevaar voor zichzelf, zijn medepassagiers en de andere weggebruikers.

Wat is de limiet?

In België is het verboden om je in het verkeer te verplaatsen (met de fiets, bromfiets, als bestuurder van een wagen, enz.) met een alcoholemie gelijk of hoger dan 0,5 promille.

Hoeveel glazen zijn dat?

Voor een volwassen man zijn dat 2 standaardglazen.

Natuurlijk reageert iedereen anders op alcohol. We ervaren niet allemaal hetzelfde effect: het hangt af van je humeur, je gezondheidstoestand, je vermoeidheid, je geslacht, je lengte en gewicht, enz. De hoeveelheid die je inneemt en de snelheid waarmee je dat doet, hebben natuurlijk ook een invloed op de reactie van je lichaam. Ook al voel je het effect niet meteen, de gevolgen zijn er wel...



Een beetje alcohol zorgt voor een gevoel van euforie en plezier. Je voelt je rustig en ontspannen. Soms zelfs uitgelaten. Als de dosis nog wordt verhoogd, dan heeft dat een invloed op je gedrag en je oordeel: je voelt je overmoedig, gekker of sterker. Je gevoelens worden uitvergroot en al snel neem je risico's zonder het echt te weten.

Veel alcohol leidt tot dronkenschap: er treedt verwarring op in de hersenen. Je bewegingen worden onhandig en je gaat zwalpen, je manier van spreken wordt onduidelijker, je reflexen vertragen, je aandacht verslapt, je gezichtsveld wordt kleiner en je wordt slaperig. In dit stadium zijn misselijkheid en braakneigingen niet uitzonderlijk. Dronkenschap kan zelfs zorgen voor 'gaten' in het geheugen (de zogeheten 'black-out'), hallucinaties of zelfs waanideeën.

Veel te veel alcohol: de slaperigheid kan leiden tot een ethylcoma. En zonder enige hulp kan deze coma zelfs leiden tot de dood. Een ethylcoma is een echte alcoholvergiftiging waarbij je bewusteloos raakt. Als dat gebeurt, moet je dringend naar het ziekenhuis! Zo'n coma is vaak het resultaat van een zuipsessie, ook wel 'binge drinking' of 'comazuipen' genaamd: veel alcohol drinken in weinig tijd.

Alcohol, op jouw leeftijd?

Alcohol kan nefaste gevolgen hebben. Dat is duidelijk. Maar dit geldt nog meer voor jonge mensen in volle groei. Je bent natuurlijk geen kind meer, dat is een feit, maar ook als adolescent is je lichaam nog in volle ontwikkeling. Alcoholgebruik op jonge leeftijd is vooral schadelijk voor de hersenen*, maar ook voor de groei en de seksuele ontwikkeling.



* Hersenen zijn in ontwikkeling tot wanneer je wel 25 jaar bent. Tot zo lang zijn ze extra gevoelig voor de schade die alcohol kan aanrichten.

Jouw keuze en wat die inhoudt

Je beslist om geen alcohol te drinken...

Als je beslist om geen alcohol te drinken, dan vermijd je bepaalde risico's en hun mogelijke ernstige gevolgen voor je gezondheid en die van anderen. Geen paniek, je bent geen 'loser' of 'mietje' omdat je geen alcohol drinkt.

Hoe 'neen' zeggen tegen je kameraden die je toch willen aanzetten tot drinken?

Blijf zeker bij je standpunt. Heb je beslist om geen alcohol te drinken, dan zullen je vrienden, als het 'echte' vrienden zijn, dit begrijpen en je met rust laten.

Wat kan je in de plaats drinken?

Wil je eens wat anders dan de klassieke softdrinks (limonade, cola, water, enz.) ga dan eens voor een alcoholvrije cocktail op basis van sinaas-, limoen- of ananassap. Ze zijn lekker en fun!

Nee... no... non... nein...ez...
anijo... oya... nei... thong...
In welke taal moet ik het zeggen?

Ok, ik heb het begrepen. Je
wilt geen alcohol drinken!



Je beslist om alcohol te drinken...

Weet dat je bepaalde risico's loopt. Het is belangrijk dat je die kent om ze zo goed mogelijk te kunnen beperken.

Binge drinking?

Binge drinking of comazuipen in weinig tijd veel drank verzetten. Dit gedrag is erg gevaarlijk omdat het direct inwerkt op je organisme en ernstige aandoeningen veroorzaakt. Je wordt veel sneller dronken en dat kan leiden tot miselijkheid, braakneigingen, waanvoorstellingen, geheugenverlies enz. Daarnaast is het mogelijk dat je het bewustzijn verliest of zelfs in een ethylcoma raakt.

Mijn raad:

Eén van je vrienden heeft veel gedronken en hij lijkt te slapen. Controleer of hij niet bewusteloos is. Stel hem gerust, schep met hem een luchtje, geef hem wat water. Hou een oogje in het zeil en laat hem zeker niet alleen achter. Reageert hij niet, dan wil dat mogelijk zeggen dat hij bewusteloos is. Verwittig in dat geval de hulpdiensten: bel de ambulance op het nummer 112 (gratis nummer). Geef het juiste adres door: straat, nummer, verdieping. Vermeld specifiek of hij bewusteloos is, of hij nog ademt en of zijn hart klopt of niet. Bedek hem vervolgens met een mantel of een deken om hem warm te houden en zorg dat zijn mond en neus vrij blijven. Als hij in slaap lijkt te vallen, leg hem dan op zijn zij. Zo vermijd je dat - als hij moet overgeven - hij in zijn braaksel kan stikken. Als je snel ingrijpt, dan kan je grote problemen vermijden en zelfs zijn leven redden. Denk hieraan!



Alcohol en de risico's...

Agressie onder invloed van alcohol

Als je 'zat' bent, dan interpreteer je een opmerking, een beweging of een blik sneller verkeerd. Je hebt de indruk veel vlotter te zijn, terwijl je bewegingen en reflexen eigenlijk trager en gesoriënteerd zijn. Eigenlijk ben je zelfs veel kwetsbaarder... Veel verbaal en/of fysiek geweld ontstaat vaak onder invloed van alcohol.

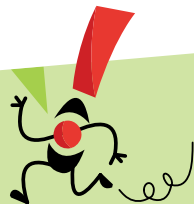


Ongewenste en/of onbeschermd seksuele betrekkingen

Door de alcohol ben je meer op je gemak en je voelt je cool en wil op de versiertoe gaan. Maar je bent ook onvoorzichtiger en vergeet sneller om je te beschermen bij seks. Eén keer onveilig vrijen is echter voldoende om een soa (seksueel overdraagbare aandoening) op te lopen, zoals het aidsvirus. En één keer is tevens genoeg om ongewenst zwanger te worden.

Mijn raad

Als je meegaat met iemand die je pas hebt leren kennen, zeg dan zeker aan je vrienden waar je naartoe gaat en met wie. Verzeker je ervan dat je partner echt wil. Als de andere persoon te dronken is en je bent niet zeker of hij of zij het echt ziet zitten, wacht dan liever tot zich een betere gelegenheid voordoet. Bewaar in je portefeuille ook steeds een condoom.



Verkeersongevallen

Alcohol is een belangrijke oorzaak van een groot aantal dodelijke ongevallen op de weg. Je toch in het verkeer begeven wanneer je te veel gedronken hebt, houdt grote risico's in. Je reflexen verminderen, je wordt slaperig, je zicht wordt troebel en je kunt minder goed afstanden inschatten. Hoe groter het alcoholgehalte in het bloed, hoe groter het risico op een dodelijk ongeval.

Mijn raad

Als de persoon die je met de wagen naar huis moet brengen dronken is, stel dan voor om een taxi te delen. Zorg ervoor dat de persoon die te veel gedronken heeft, niet rijdt. Breng hem op een kalme manier tot rede. Zorg ervoor dat hij of zij op een andere manier veilig thuisgeraakt.



Er bestaan ook risico's op **lange termijn**, waarvan je je niet bewust bent op het moment van het drinken. Welke risico's zijn dat?

Bij **regelmatig gebruik** kan alcohol bij jou een zekere gewenning veroorzaken, daarna zelfs een afhankelijkheid, zoals bij elke andere vorm van drugs. **Gewenning** = je ervaart niet meer dezelfde effecten, waardoor je meer gaat drinken om het vroegere effect te bekomen. **Afhankelijkheid** = je kan niet meer zonder alcohol, je hebt psychologische en/of fysieke problemen als je geen alcohol drinkt.

Hey, kijk eens! Ik heb een auto gevonden waarmee je veilig naar huis kan!

Als je te veel en te vaak drinkt, dan krijg je in het **dagelijkse leven** concentratieproblemen en last van vermoeidheid, geheugenverlies,... wat je natuurlijk niet echt vooruit helpt op school. Je loopt het risico om afgescheiden te raken van de anderen en niet meer deel te nemen aan de activiteiten die je eens zo leuk vond. En het kan ook de relatie met je familie en/of vrienden een flinke deuk geven.

Op termijn blijkt je lichaam toch niet onverwoestbaar. Er kunnen verschillende ziektes opduiken door alcohol, zoals kankers of leverproblemen. Bovendien blijven ook je hersenen niet gespaard, want te veel alcohol kan hen ernstige schade toebrengen.



Als je van plan bent alcohol te drinken... Enkele tips om je risico's te verminderen...

Tips om je avond niet te verpesten

Eet vooraf een evenwichtige maaltijd en drink water.

Beslis op voorhand tot hoeveel glazen je je die avond zal beperken en hou je eraan.

Wissel alcoholische drank af met 'softdrinks' (water, cola, fruitsap,...): 1 alcohol drankje, 1 zonder alcohol, enzovoort. Op die manier vermijd je dat alcohol te snel naar je hoofd stijgt.

Probeer niet mee te doen met de 'tournees' en laat eens een rondje aan jou voorbij gaan. Iedereen drinkt op een ander tempo en reageert anders op alcohol. Weiger een glas als je genoeg hebt of als je je eigen tempo wil behouden. Je echte vrienden zullen je keuze respecteren.

Het haalt niets uit om te drinken als troostmiddel als je depressief of gestrest bent. Je zal je misschien even beter voelen, maar de volgende dag zullen je problemen er nog altijd zijn en zelfs dubbel zo hard aankomen.

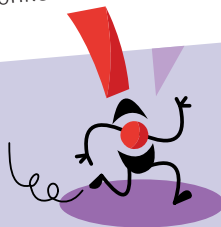
Tips om je vrienden te helpen

Als een vriend zat is, hou hem dan warm binnen. Dat is heel belangrijk als je niet wil dat hij ziek wordt.

Respecteer de keuze van een vriend die niet (meer) wil drinken.

Als er een vriend ziek wordt, help hem dan bij het braken zodat hij niet stikt. Probeer hem ook wakker te houden.

Laat nooit een dronken maat of vriendin alleen.



Laat je niet vangen

Alcohol wordt door je lever afgebroken. Die neemt daarvoor rustig zijn tijd. Je kan het afbraakproces niet versnellen door allerlei trucjes toe te passen. Een douche nemen, een luchtje scheppen, koffie drinken, jezelf doen braken... al deze dingen ontnuchteren je niet! Je kan een kater alleen voorkomen door minder alcohol te drinken en regelmatig water of alcoholvrije drankjes tussen door te drinken!

De volgende morgen

Ben je ziek na een avondje te zwaar doorzakken? Je voelt je verschrikkelijk de volgende morgen? Hier enkele tips om je lichaam weer op te laden:

Rust uit.

Drink water, verse soep of fruitsap.

Eet een evenwichtige maaltijd, vol met vitamines.

Ik? Te veel gedronken?
Zeg dan meteen dat ik in een
eli... eliktrique coma ben.

Ethylcoma! Nee, maar als je
zo verder drinkt, zal dat niet
lang meer duren!



Alcohol gemixt met andere middelen... soms explosieve cocktails!

Alcohol is zoals alle psychotrope producten een drug die de waarnemingen vervormt, met het bewustzijn en je gedrag klooit... Eigenlijk ben je onder invloed van alcohol gewoon jezelf niet. Mengen we alcohol met andere middelen - die op zich al een schadelijk effect op ons organisme hebben - dan komen daar nog eens een pak andere risico's bij.

Opgelet! Alarm! Gevaar!



Pepmiddelen + alcohol = ze stellen het effect van dronkenschap uit. Dat is bijvoorbeeld het geval bij energiedrankjes*. Je gaat meer drinken en ook de risico's nemen toe: uitdroging, oververhitting van het organisme, hartaanval of uitputting met soms een zelfs dodelijke afloop. Overdrijf nooit met 'energy drinks'.



Cannabis + alcohol = onvoorziene en vaak onaangename bijwerkingen: angst, misselijkheid, braken, 'flippen',...



Psychedelische drugs (LSD, paddo's,...) + **alcohol** = grotere waarnemingsveranderingen, risico's op 'bad trips', ongevallen door onvoorzichtigheid,...



Synthetische drugs (bepaalde geneesmiddelen, XTC, enz.) + **alcohol** = een bijzonder gevaarlijke mengeling, want ze verhogen sterk het risico op een vertraagde ademhaling en zelfs ademhalingsstilstand.



Heroïne/opiaten** + **alcohol** = slaapverwekkend effect en het risico op overdosis stijgt nog.

* Bevatten cafeïne, taurine, enz. | ** Bevatten opium

Kortom, denk er steeds aan dat het mengen van alcohol met andere drugs uiterst gevaarlijk is en zelfs tot de dood kan leiden. Drugs zijn bovendien niet toegestaan door de wet.



De wetgeving over alcohol

Wat zegt de Belgische wet eigenlijk over alcohol?

De productie, de verkoop en het gebruik van alcohol worden gereguleerd door de wet, maar het is geen gemakkelijke materie!

De wet straft iemand die:

alcohol verkoopt aan iemand onder de 16 jaar (bijvoorbeeld in een bar)
sterke drank (met een hoog alcoholpercentage) verkoopt aan wie jonger is dan 18 jaar (in een winkel bijvoorbeeld)
alcohol schenkt aan een duidelijk dronken persoon
rijdt terwijl hij onder invloed is van alcohol
openbaar dronken is
geen bijstand biedt aan een persoon in nood (een persoon die ziek wordt en in gevaar is)

En de wet verbiedt alcohol op school!



Juist - Fout

| JUIST | FOUT | |
|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Alcohol is een drug. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Een glas alcohol geeft je moed. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Van alcohol kan je geen overdosis nemen. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ook zonder alcohol kan je een feestje bouwen. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Gemengd met een energiedrankje, is alcohol minder schadelijk. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Na vier glazen alcohol mag je nog met de wagen rijden. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 'Als ik een kater heb, dan drink ik best water en verse soep'. |

Meer informatie?

Nuttige websites...

www.acoolworld.be
www.gratisdrank.be
www.alsjeoudersdrinken.be
www.bekijkheteensnuchter.be
www.vad.be

Nuttige telefoonnummers

De DrugLijn op 078 15 10 20
Voor informatie en hulpvragen over alcohol en andere drugs kan je anoniem terecht bij De DrugLijn op het nummer 078 15 10 20. Deze lijn is alle werkdagen bereikbaar van 10 tot 20 uur. Mail 24u/24u en anoniem via www.druglijn.be
Antigifcentrum op 02 513 02 02
Hulpdiensten op 112 (gratis nummer)



Oplossingen

alcohol, met of zonder leuke opdrachten, enz.

Gemengd met een energiedrankje, is alcohol minder schadelijk, fout

Het risico bestaat dat je veel te veel en te snel 'Energy drinks' stellen het effect van alcohol uit. drinkt met meer schadelijke gevolgen voor de gezondheid.

Na vier glazen alcohol mag je nog met de vagen rijden: fout

Het is verboden om te rijden met een alcoholigehalte hoger of gelijk aan 0,5 promille (dit komt overeen met 2 standaardglazen voor volwassen mannen, jongeren hebben sneller 0,5 promille in hun bloed).

Als ik een kater heb, dan drink ik best water en verse soep: juist

Je lichaam moet recupereren. Je moet uitrusten, water, verse soep of fruitsap drinken en een maaltijd vol vitamines eten. De volgende dag alcohol drinken doet het effect van alcohol niet weggaan, je wordt er alleen afhankelijker van.

Ok zonder alcohol kan je een feestje bouwen: juist

Niet als de muziek en de vrienden kan alcohol deel uitmaken van het feest, maar het maakt of kraakt het niet! Je kan een feestje bouwen met of zonder muziek, met een of veel vrienden, met of zonder

zijn die zelfs tot de dood kan leiden.

Van alcohol kan je geen overdosis nemen: fout

Als je veel alcohol drinkt, dan kan het slaaperwekkende effect een ethycoma veroorzaken, een echte alcoholvergiftiging met verlies van bewust-

stand.

evolveert vaak naar een meer depressieve toestand. Wanneer je alcohol drinkt, is het onmiddellijke effect eerder aangenaam en ontspannend, maar het

Een glas alcohol geeft je moed: juist en fout

werkt op de werking van je hersenen.

Alcohol is een psychotroop product, een middel dat je perceptie, je bewustzijnsstoestand en je gedrag verormt. Het is dus wel degelijk een drug die in-

Wij wensen de stafmedewerkers van VAD en De DrugLijn te bedanken voor de nalezing en deskundige adviezen bij deze brochure. Graag danken we ook Question Santé en het team Gezondheidspromotie van OZ voor hun hulp bij het pre-testen van deze brochure.

DE DRUGLIJN
078-15-10-20



Deze brochure is een publicatie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen.

Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel

Tel.: 02 778 92 11 - Fax: 02 778 94 04

E-mail: gezondheidspromotie@mloz.be - www.mloz.be

Ondernemingsnummer: 411.766.483

Illustraties en paginaopmaak door www.essentiadesign.be

Onafhankelijke Ziekenfondsen - Brussel, maart 2009



... voor jouw gezondheid!

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent
F 09 235 64 85

Genèvestraat 4
1140 Brussel
F 02 705 32 45

www.securex-ziekenfonds.be - info@securex.be

Uw plaatselijk ziekenfondskantoor