

# Hoe zit dat met alcohol?

## Ieder glas alcohol is vergif!

### Het alcoholpercentage in:

- Bier 5%
- Wijn 12%
- Sterke drank 35%

Voor het alcoholpercentage in je bloed maakt het niets uit of je bier, wijn of sterke drank drinkt, als je het maar drinkt uit het daarvoor bestemde glas.

Een tapbiertje bevat evenveel pure alcohol als een standaardglas wijn of sterke drank.

Je wordt dus bij het drinken uit standaard glazen niet sneller dronken van sterke drank dan van bier.

Wél wordt de alcohol uit een glas sterke drank sneller in je bloed opgenomen, waardoor je het gevoel hebt dat de alcohol aanslaat.

### Wat gebeurt er in je lichaam als je het ene biertje naar binnen giet?

- Alcohol is een giftige stof
- De lever zorgt voor afbraak van de alcohol
- Dit afbreken duurt:

1 glas	1 á 1,5 uur
10 glazen	10 – 15 uur

De volgende dag (vroeg) gaan rijden is dus nog steeds levensgevaarlijk!

### Mixdrankjes, shooters, alcopops

- Bevatten ongeveer 35ml sterke drank = 1 standaardglas

### Kun jij iedereen er uit drinken zonder zelf dronken te worden?

- Dan is je lichaam blijkbaar alcoholbestendig geworden.
- Betekent niet dat je 'goed' tegen alcohol kunt.
- Je moet zelfs steeds meer drinken om in een roes te kunnen geraken.
- Alles wat met alcohol in aanraking komt kan worden aangetast, namelijk je:
  - mond
  - keel
  - slokdarm
  - maag
  - lever
  - hart en bloedvaten

# Ieder glas alcohol is vergif!

## De invloed c.q. uitwerking van alcohol:

1 tot 3 glazen

**Ontremd:**

- Bij 0 tot 0,5 promille heb je 1 tot 3 glazen in korte tijd gedronken.
- Je wordt vrolijker en spraakzamer omdat alcohol je remmingen verdooft.
- Je smaak, reuk en gezichtsvermogen gaan iets achteruit.
- Je eetlust neemt toe en je moet vaker plassen.

4 tot 7 glazen

**Aangeschoten:**

- Bij 0,5 tot 1,5 promille heb je 4 tot 7 glazen in korte tijd gedronken.
- Je stemming en gedrag veranderen duidelijk.
- Je overschat jezelf en krijgt moeite met het beoordelen van situaties.
- Je reactiesnelheid loopt terug.
- De coördinatie van je spieren wordt aangetast.

8 tot 15 glazen

**Dronken**

- Bij 1,5 tot 3 promille heb je 8 tot 15 glazen in korte tijd gedronken.
- Je gaat je overdreven gedragen (raar lachen, huilen, geïrriteerd of boos reageren).
- Je zelfkritiek verdwijnt.
- Je gezicht wordt rood en zwelt op.
- De kans op misselijkheid, braken en een black-out neemt toe.

16 tot 20 glazen

**Laveloos**

- Bij 3 tot 4 promille heb je 16 tot 20 glazen in korte tijd gedronken.
- Je zintuigen raken verdoofd.
- Wat je hoort en ziet dringt nauwelijks tot je door.
- Als je doorgaat met drinken, loop je kans op een levensgevaarlijke alcoholvergiftiging.

21 tot 25 glazen

**Knock-out**

- Bij meer dan 4 promille heb je ongeveer 25 glazen in korte tijd gedronken.
- Je ademhaling en polsslag vertragen zó sterk dat je in coma kunt raken: Je hebt een alcoholvergiftiging.
- Je ademhalingscentrum raakt hierdoor zó sterk verdoofd dat je kunt stoppen met ademen.

# Ieder glas alcohol is vergif!

**The morning after:** Hoe voorkom je een kater?

- Alcohol drinken is lekker, gezellig en leuk.
- Een kater ontstaat door:
  - **Vochttkort** (alcohol werkt vochtafdrijvend)
  - De schadelijke afbraakproducten van alcohol
  - Verblijf in een rokerige en / of lawaaierige ruimte
  - Chemische toevoegingen aan alcoholische dranken / drankjes

**Tips:** Hoe voorkom je een kater?

- Tip 1:**
- Drink alleen als je in een goed humeur bent.
  - Drink niet omdat je chagrijnig bent of ergens over in zit!
  - Alcohol is geen probleemoplosser. Integendeel. Je humeur kan omslaan naar een sentimentele huilbui of een kwade dronk. Geen goed idee dus!
- Tip 2:**
- Door minder alcohol en meer water te drinken.
  - Drink om en om. Eerst water / fris, dan alcoholhoudende drank enz.
  - Drink óók wat water vóór het slapen gaan én als je weer opstaat. Zo vul je het **vochttkort** aan!
- Tip 3:**
- Drink niet iedere dag, maar ga je óók niet één of twee avonden klem zuipen.
  - Het is namelijk schadelijker voor je lichaam als je in één keer heel veel alcohol drinkt dan af en toe een paar glazen.
- Tip 4:**
- Het combineren van drugs met alcohol is riskant. Het is een optelsom van de effecten ( $1 + 1 = 2$ ).
  - Maar het brengt óók onvoorstelbare effecten met zich mee ( $1 + 1 = 3$ ).
  - Combineer geen middelen waarvan je de afzonderlijke werking niet kent.
- Tip 5:**
- Drink je niet lam, bescherm jezelf!
  - Alcohol is een verdovende stof.
  - Als je in korte tijd 25 glazen drinkt, kun je in coma raken: alcoholvergiftiging.
  - Uiteindelijk kan je ademhalingscentrum zó sterk verlamd raken dat je stopt met ademen.

### **Hoe wordt je weer nuchter?**

- Hiervoor zijn geen wondermiddeltjes.
- Bewegen, snacks eten, koffie drinken, overgeven, douchen of frisse lucht: niets helpt!
- Bij bewegen lijkt het alsof je sneller nuchter bent. Je voelt je mogelijk frisser, maar de alcohol zit nog steeds in je bloed.
- Als je iets eet, krijg je een voldaan gevoel, maar je wordt er niet sneller nuchter van.
- Door voedsel komt de alcohol geleidelijker in je bloed, maar wordt niet sneller afgebroken.

### **De andere dag direct doorgaan met drinken omdat je maag- of hoofdpijn hebt?**

- Verdooft wél de pijn, maar de maagklachten nemen toe.
- Je raakt van de regen in de drup.
- Beter is: een pijnstiller nemen.

### **Denk vóórdat je drinkt!**

- Drink geen alcohol als je verantwoordelijke taken moet uitvoeren zoals werken, sporten, studeren of aan het verkeer deelnemen.
- Je reageert trager, je ziet minder, je concentratie gaat achteruit, je reactievermogen neemt af, je neemt meer risico's, je overziet niet de gevolgen hiervan.
- Als beginnend bestuurder mag je niet meer dan 0,2 promille alcohol in je bloed. Met twee glazen alcohol heb je dat al bereikt!

### **Black-out:**

- Is een tijdelijke hersenstoornis.
- Je hebt zóveel gedronken dat je hersenen niet meer in staat zijn om de gebeurtenissen vast te leggen. De alcohol zorgt voor een opslagprobleem in je hersenen.
- Je belachelijk gedrag is nog het minst erg. Erger is dat je dingen hebt gedaan waarvoor je je schaamt en waar je spijt van hebt.
- Een black-out is dus niet zo onschuldig als je denkt.

### **Doe maar fris, ik wil nog vrijen.**

- Onder invloed van alcohol ben je gemakkelijker te verleiden.
- Je doet dingen die je in nuchtere toestand nooit zou durven.
- Met als gevolg:
  - Onveilige seks.
  - Heftige kater achteraf, omdat je bang bent voor een soa of zwangerschap.
  - Jongens krijgen door teveel drinken vaak geen erectie.
  - Meisjes die de pil gebruiken: bij overgeven kan de pil mét het braaksel uit je lichaam verdwijnen.

### **Alcohol maakt dik!**

- In 1 gram pure alcohol zitten 7 kilocalorieën. Dat is bijna net zoveel als 1 gram vet (9 kcal) en meer dan 1 gram suiker (4 kcal).
- Het teveel aan calorieën wordt opgeslagen als vet.
- Ook zit er veel suiker in alcoholische drankjes en mixdranken.
- In een mixdrankje zitten al gauw méér calorieën dan in één kroket.
- Met 10 mixjes in je maag heb je dus al een flinke berg kroketten verstouwd!  
Om de calorieën in één breezer te verbranden moet je tenminste 25 minuten uitbundig dansen.
- Bovendien vertraagt alcohol de afbraak van het vet uit de voeding. Mannen worden hoofdzakelijk dik rondom hun middel: de welbekende 'bierbuik'!  
Vrouwen meestal op hun heupen en bovenbenen.

### **Hoe kort is jouw lontje?**

- Veel jongeren in het uitgaansleven blijken onder invloed van alcohol een erg kort lontje te hebben.
- Een simpele duw of een verkeerde blik is al genoeg om irritatie of frustratie op te wekken.
- Gevolg: vechtpartijen, vernielingen.

### **Hoe zo, zin in een kroket?**

- Een avondje flink drinken wekt de eetlust op. Dat komt omdat alcohol je maagslijmvlies prikkelt.
- Dus snel even naar de snackbar voor een hamburger of kroket! Goed voor de lijn!

### **Een kort lontje, hoe zit dat bij drugs?**

- Onder invloed van drugs vrijwel nooit.
- Wél onder invloed van alcohol (86%) of alcohol in combinatie met drugs (14%).
- Stop dus op tijd met drinken als je merkt dat je snel geïrriteerd raakt.

### **Hormonen en alcohol:**

- Hormonen regelen o.a. de groei van je spieren en botten.
- Hormonen zorgen voor de ontwikkeling van je seksualiteit.
- Gebruik van alcohol verlaagd deze hormonen en verstoort de balans.
- Bij jongens daardoor: Alcoholgebruik remt de botontwikkeling.
- Bij meisjes: Bij dezelfde hoeveelheid alcohol een hoger promillage.
- Voor beiden: Hoe kleiner je lichaam, des te hoger het promillage in je bloed na drinken.

### **Wees zuinig met je hersenen!**

- Het aanleggen van de juiste verbindingen tussen zenuwcellen duurt wel tot je 24<sup>e</sup>.
- Alcoholgebruik op jonge leeftijd heeft invloed op je hersenfuncties later.
- Ernstige kans op hersenbeschadiging bij langdurig gebruik van alcohol (gemiddeld méér dan 25 glazen).
- Gevolg: (in het begin merk je dat niet)
  - je geheugen gaat achteruit
  - je onthoudt minder goed
  - je snapt dingen minder snel
  - kans op de ziekte van Korsakow, al op jonge leeftijd
  - de kliniek voor jonge Korsakow patiënten staat er al!

### **Grote gevaren:**

Lichamelijke gevolgen:

- Kanker spijsverteringskanaal
- Levercirrose

### **Indirecte gevolgen:**

- Alcoholgeweld
- Verkeersdoden

### **Er is sprake van sociale acceptatie:**

- Eenmaal er mee begonnen is blijven gebruiken de rest van je leven. Dit in tegenstelling tot andere middelen.
- Gebruik alcohol neemt toe, vooral kleine flesjes en combidrankjes zijn populair.