

Op langere termijn*Gezondheid*

- Frequent drankmisbruik kan uiteenlopende gezondheidsproblemen veroorzaken, met leverproblemen als een van de meest voorkomende fenomenen. Andere aandoeningen zijn: ontstekingen van maag, slokdarm of pancreas, een verhoogde bloeddruk, hart- en vaatproblemen, hersenbeschadigingen en aantastingen van het zenuwstelsel.
- Uit onderzoek blijkt dat er een verband is tussen alcoholgebruik en diverse kankers.
- Er is in veel gevallen sprake van vetopstapeling en een te hoog cholesterolgehalte.
- De eetlust vermindert.
- Alcohol als 'slaapmuts' gebruiken is riskant. Het aanvankelijke inslaapeffect verdwijnt of vermindert bij regelmatig drinken, waardoor men geneigd is steeds meer te drinken. Bij overmatig gebruik slaap je slecht en op termijn ontstaan er diverse slaapproblemen (vaak wakker worden, hoofdpijn, hartkloppingen...).
- Er doen zich geheugenstoornissen voor.
- Er is minder controle op emoties en gedragingen, met als mogelijke gevolgen: agressie, angsten, hallucinaties, achtervolgingswaan, depressies...

Sociaal

- Er is een negatieve invloed (ongevallen, verkeerde beslissingen, mislukkingen...) op allerlei 'prestaties': sport, verkeer, studeren, werk... Door zelfoverschatting blijkt dit in sommige gevallen pas achteraf.
- Langdurig en overmatig alcoholgebruik speelt een hoofdrol in veel probleemsituaties: gezins- en relatieproblemen, school- en arbeidsprestaties, financiële en juridische problemen, sociaal isolement.

ER WAS EENS... EEN ALCOHOLMYTHE**'Zwarte koffie maakt je sneller nuchter'**

De lever kan maar een kleine hoeveelheid alcohol tegelijkertijd aan en werkt in haar eigen onverstoorbare tempo. De afbraak is dus uitsluitend een kwestie van tijd. Buitenlucht, zwarte koffie, koude douches, lichamelijke inspanningen, vitaminen en andere 'ontnuchteringsmiddeltjes': ze hebben geen enkele invloed.

AFHANKELIJKHEID?

Langdurig alcoholgebruik veroorzaakt een nood aan steeds hogere hoeveelheden om hetzelfde effect te krijgen. Er is psychische en lichamelijke afhankelijkheid, waardoor er zich bij het stoppen ontwenningverschijnselen voordoen, zoals beven, zweten, zenuwachtigheid, onrust, angst, braken en slapeloosheid.

**MEER
INFO
HULP**

- Is iemand dronken, laat hem/haar dan zeker niet deelnemen aan het verkeer (auto, fiets...) of gevaarlijk werk (machines, elektriciteit...) uitvoeren.
- Als het misloopt en iemand onwel wordt (bijvoorbeeld bewustzijnsverlies), houd de persoon dan warm, blijf bij hem/haar en bel de 100 of 112. Weet dat er bij braken verstikkingsgevaar bestaat.
- Bij alcoholproblemen is een medische en/of psychosociale behandeling vaak nodig, en ook mogelijk. Zo'n behandeling kan al dan niet een opname vereisen. Wat houdt een opname juist in, kan men ook op gesprek gaan, hoe anoniem is dat alles, hoeveel kost dat...? Met deze en andere vragen kan je terecht bij de huisarts of de DrugLijn.
- Objectieve informatie over alcohol kan voor direct betrokkenen, zoals ouders, familieleden, werkgevers, leerkrachten, jeugdwerkers, vrienden..., geruststellend zijn. Het kan helpen om de dialoog met de gebruiker opnieuw op te nemen. Ook gebruikers zelf kunnen met vragen zitten over de producten en hun werking, de risico's, hoe te stoppen, wat de wet zegt... Voor al deze en andere vragen kan je terecht bij de huisarts of de DrugLijn.

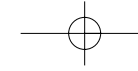
Voor informatie- en hulpvragen kan je terecht bij de DrugLijn:**Via telefoon: 078 15 10 20**

Bel ons voor een anoniem, objectief en vertrouwelijk gesprek. Onze beantwoorders zitten klaar om naar je verhaal te luisteren, concrete informatie en/of een eerste advies te geven. Ze weten ook waar je bij jou in de buurt terecht kan voor drughulp of -preventie.

Via www.druglijn.be

Op onze site vind je meer dan tweehonderd pagina's informatie over drank, drugs, pillen en gokken, én over de DrugLijn zelf. Je kan ook anoniem je vraag mailen via www.druglijn.be/contact.

078-15-10-20
ALCOHOL
 DE VRAGEN, DE ANTWOORDEN



ALCOHOL?

Alcohol ontstaat als natuurlijke suikers in granen en fruit gaan gisten. Er zijn 3 grote categorieën alcoholhoudende dranken: bier, wijn en sterke – met een ander woord: gedistilleerde – drank. Die bevatten een bepaalde concentratie pure alcohol. Hoeveel precies, wordt in graden uitgedrukt. Ook de vermelding ‘vol %’ komt vaak voor. Die geeft de hoeveelheid pure alcohol aan: ‘8 vol%’ betekent dat van de 100 milliliter er 8 zuivere alcohol zijn.

Alcoholgehalten:

bier	ongeveer 5 (pils) tot 8 (trappist, streekbieren) en zelfs 12%
wijn	ongeveer 10/12 (wijn) tot 18/20% (sherry, port)
sterkedrank	ongeveer 22 tot 45%

Je kan alcoholhoudende dranken ook mengen met elkaar of met andere dranken. Sinds eind jaren 1990 zijn bij ons trendy mixdranken (‘alcopops’) populair: vaak gaat het om combinaties van sterkedrank met frisdranken en/of vruchtensappen en/of andere ingrediënten. Alcoholgehalte: tussen 4 en 20%.

ALCOHOL VANDAAG?

Het gebruik van alcohol beleefde in de geschiedenis hoogten en laagten. Vandaag is de productie, verkoop en consumptie in veel westerse landen een belangrijke economische sector. Alcohol is in sommige culturen een sociaal aanvaard fenomeen, in andere (bijvoorbeeld de islamitische) is het verboden.

Om misbruiken tegen te gaan en om de productie/consumptie te regelen is er wetgeving.

DE WET?

- Voor het mogen schenken van sterkedranken bestaat er een systeem van vergunningen. Aan minderjarigen (-18) mogen ze in geen geval worden verstrekt, ook niet gratis.
- De productie van alcoholhoudende dranken is gereguleerd, vooral met het oog op kwaliteitsnormen en om economisch-fiscale redenen (taksen).

- Er is een wetgeving (en er zijn straffen) voor dronkenschap op een openbare plaats en voor het schenken van alcoholhoudende dranken (door caféhouders) aan een kennelijk dronken persoon en aan wie jonger is dan 16.
- De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden met meer dan 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is.

WAT DOET HET?

De effecten verschillen naar gelang het individu, de hoeveelheid en de frequentie, de plaats en het moment van het gebruik.

Alcohol heeft verdovende effecten, vooral op het deel van de hersenen dat gedragingen en emoties regelt. (Hieronder wordt met ‘glas’ het glas bedoeld dat bij bier, wijn of sterkedrank past. Per ‘glas’ komt er ongeveer 12 milliliter/cc [of 10 gram] alcohol in het lichaam).

- Bij matig gebruik (1 tot 3 glazen): alcohol geeft doorgaans een gevoel van welbehagen, ontspanning en meer zelfvertrouwen.
- Bij een grotere inname (4 tot 7 glazen): het reactie- en beoordelingsvermogen vermindert. Door een groter zelfvertrouwen worden meer risico’s genomen en wordt men luidruchtiger. Het verdovend effect op natuurlijke remmingen wordt zichtbaar.
- Bij een nog grotere inname (8 tot 10 glazen): de lichaamsbewegingen verlopen moeizamer, emoties wisselen snel, er doen zich (achteraf) geheugenstoornissen voor.
- Bij een extreem hoge inname kan het stuurcentrum van automatische spierbewegingen, zoals in het hart en de longen, verdoofd raken. Mogelijke gevolgen: hart- en ademhalingsstilstand, coma en zelfs overlijden.
- De kater: de dag na het gebruik kunnen moeheid, scheikundige bijproducten in de drank, vochtverlies door het lichaam en de afbraakproducten in de alcohol een zogeheten ‘kater’ veroorzaken. Symptomen: grote dorst, misselijkheid, hoofdpijn, een brandende maag, braakneigingen, slaperigheid... Hulpmiddeltjes: veel water drinken, een stevig ontbijt, vers fruit(sap).

- Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat een beperkt alcoholgebruik (1 glas om de 2 dagen) bij een specifieke groep volwassenen (vanaf de middelbare leeftijd) het risico op bepaalde hartziekten vermindert.

DE REGEL VAN 3 (enkel van toepassing op volwassenen, en níet geldig in specifieke situaties zoals zwangerschap, verkeer, werk...)

1. Drink gemiddeld niet meer dan 2 (v.) / 3 (m.) glazen alcohol per dag.
2. Drink maximaal 3 (v.) / 5 (m.) glazen per keer.
3. Drink ten minste 2 dagen in de week geen alcohol.

OPSPOREN?

Alcohol komt binnen het uur in het bloed. De snelheid hangt af van de aanwezigheid van voedsel, koolzuur, het lichaamsgewicht enzovoort. Het bloed verspreidt de alcohol over het hele lichaam, onder andere naar de hersenen (ongeveer 10 minuten na de opname). Daardoor voel je de effecten van alcohol. Het bloed brengt de alcohol ook naar de longen. Hierdoor is de ademtest mogelijk, die het alcoholgehalte in het bloed bepaalt. Uiteraard kan je de aanwezigheid van alcohol ook met de bloedproef vaststellen.

De lever begint onmiddellijk met het afbreken van alcohol. Haar gemiddelde afbraaksnelheid is bij mannen 0,15 promille en bij vrouwen 0,18 promille per uur. De snelheid van het afbraakproces is voor iedereen verschillend, maar algemeen wordt aangenomen dat één glas alcohol afgebroken wordt per anderhalf uur. Allerlei populaire middeltjes hebben geen invloed op de werking van de lever.

RISICO’S?

Hier en nu

Matig gebruik van alcohol kan zowel op korte als op lange termijn positieve effecten hebben, behalve tijdens de zwangerschap en in situaties waar de veiligheid primeert (bijvoorbeeld weg- en luchtverkeer, bepaalde werksituaties...). Overmatig gebruik heeft vooral negatieve gevolgen. Daar gaat het hieronder over.

- De inschatting van risico’s (in het verkeer, op het werk, in de vrije tijd enzovoort) is vertekend.
- Roekeloosheid en agressie komen vaker voor, met de bijbehorende gedragingen (opdringerigheid, ongewenste intimiteiten, waaghalzerijen, vechtpartijen...).
- Tekenen van vermoeidheid worden over het hoofd gezien.
- Ondanks het gevoel van warmte gaat er warmte uit het lichaam verloren, met gevaar voor onderkoeling.
- Een black-out in verband met wat er tijdens een dronkenschap gebeurde, houdt risico’s in.

• Bij zwangerschap en borstvoeding: moeder en baby ‘gebruiken’. Om allerlei redenen – vooral voor het welzijn van het kind – absoluut af te raden. Overmatig gebruik van alcohol tijdens de zwangerschap kan gevolgen hebben. Die gaan van een laag geboortegewicht, een tragere groei en hersenfunctiestoornissen tot een vroeggeboorte en spontane abortus. Zwaar alcoholmisbruik kan leiden tot het FAS (Foetaal Alcohol Syndroom): dit houdt in dat de baby tijdens de zwangerschap zowel een lichamelijke als een mentale achterstand kan oplopen.

- Bij combigebruik (met medicijnen en andere drugs): onvoorspelbare effecten, die risicovol tot soms echt gevaarlijk kunnen zijn. Absoluut af te raden.

