



Op een verantwoorde manier genieten van alcohol

Sinterklaas, twee (of drie) kerstdagen, de jaarwisseling, misschien nog een verjaardag tussendoor; in de laatste maand van het jaar heb je een hoop te vieren. Hartstikke leuk natuurlijk, maar feestdagen gaan hand in hand met één (of meerdere) glazen alcohol. Hoe voorkom je dat je niet te veel drinkt in december?

Om maar direct met de deur in huis te vallen: wie regelmatig meerdere glazen alcohol per dag drinkt, heeft meer kans op gezondheidsklachten, waaronder een hersenbloeding, een hoge bloeddruk en kanker. Voor mannen geldt een maximum van twee glazen per dag. Vrouwen kunnen zich het beste houden aan één glas alcohol per dag.

Alcohol tijdens de feestdagen

Natuurlijk moet je nog wel kunnen genieten van een glas alcohol tijdens de feestdagen. De volgende tips kunnen voorkomen dat je in gewicht aankomt of andere klachten krijgt door de hoeveelheid alcohol:

- ✓ Kies een wijn zonder toegevoegde sulfieten
Bij veel mensen zorgt sulfiet voor hoofdpijn, misselijkheid, allergische reacties en spijsverteringsproblemen. Het stofje wordt aan wijn toegevoegd om het te beschermen tegen bacteriën en het zorgt ervoor dat de wijn langer houdbaar is.
- ✓ Drink een glas wijn vlak vóór het eten
Tijdens of direct na de maaltijd wijn drinken zorgt ervoor dat je het voedsel niet optimaal afbreekt, waardoor je last kunt krijgen van een opgeblazen buik, winderigheid, constipatie of diarree. Toch een wijntje na het eten? Wacht minimaal een uur, maar het liefst twee uur.
- ✓ Geniet ervan!
Drink je glas wijn langzaam op. Dat voorkomt dat je te veel drinkt. Omdat alcohol zorgt voor de schommeling van je bloedsuikerspiegel, is het verstandig om veel water te drinken. Dat compenseert enigszins de schommeling.

Alcoholisme

Het kan zijn dat je systematisch te veel alcohol drinkt. Dan is er sprake van alcoholisme. Dat kan leiden tot sociale problemen en moeilijkheden op je werk. Weet jij of jouw alcoholgebruik verantwoord is? Dit zijn aanwijzingen voor alcoholisme:

- Je hebt drank nodig om je goed te voelen
- Je kunt niet stoppen met drinken na één of twee glazen
- Je hebt ruzie met anderen over jouw alcoholgebruik
- Je hebt last van ontwenningsverschijnselen als je geen alcohol drinkt
- Je hebt sociale problemen (op je werk)



Als je te veel alcohol drinkt is het verstandig om te minderen of zelfs te stoppen. Je kunt het zelf proberen of hulp inschakelen in de vorm van (gedrags)therapie of medicijnen.

Maar het belangrijkste is: geniet van de feestdagen! Veel plezier!