



Verantwoord alcoholgebruik: zo doe je dat

Carnaval staat weer voor de deur. Dat betekent voor veel mensen non-stop de polonaise dansen, carnavalskrakers zingen en veel alcohol drinken. Vooral die laatste is op de vroege morgen erg een flinke boosdoener. Hoe zorg je voor een verantwoord alcoholgebruik tijdens feesten en partijen?

Alcohol verwerken

Als je maximaal één glas alcoholhoudende drank per dag drinkt, loop je geen verhoogde kans op een hersenbloeding, hoge bloeddruk, kanker of andere gezondheidsklachten. Weet jij eigenlijk wat alcohol op de korte termijn met jouw lichaam doet? Houd je vast:

- Alcohol zit vijf minuten na consumptie in je bloed. Na tien minuten bereikt het de hersenen, met verdoving en verminderde zelfkritiek tot gevolg.
- Het afbreken van een glas alcohol kost één tot anderhalf uur.
- Ongeveer 95% van de afbraak van alcohol vindt plaats in de lever. Het overige gedeelte wordt via huid, longen en urine uitgescheiden.
- Bij de afbraak van alcohol ontstaat de giftige stof ethanal. Hier krijg je klachten van, zoals hoofdpijn, brandend maagzuur, duizeligheid en transpireren.

Invloed van alcohol op de nachtrust

Het moge duidelijk zijn dat jouw lichaam het zwaar te verduren heeft als je alcohol hebt gedronken. Helaas heeft alcohol ook invloed op de kwaliteit van slapen. Het werkt activerend. De kans is dus groot dat jij veel later dan gepland naar bed gaat. Daarnaast verstoort alcohol de remslaap, dat zijn de periodes waarin je droomt, de dag verwerkt en de hersenen als het ware 'opruimt'. De dag na het nuttigen van alcohol voel jij je dus allesbehalve uitgerust.

Verantwoord alcoholgebruik

De eerste stap naar verantwoord alcoholgebruik is een stukje bewustzijn. Weet jij hoeveel je gemiddeld drinkt? Het is verstandig om eens een week (of twee) bij te houden hoeveel alcohol jij nuttigt. Er kan namelijk sprake zijn van overmatig gebruik, zonder dat je dat weet. Misschien is het voor jou goed om te minderen of hulp te zoeken.

Soms is het beter om helemaal geen alcohol te drinken. Dit geldt voor:

- ✓ Jongeren onder de 18 jaar.
- ✓ Vrouwen die zwanger zijn (en borstvoeding geven) of dat willen worden (en doen).
- ✓ Mannen die een kind willen verwekken.
- ✓ Mensen die last hebben van stress, oververmoeidheid of psychische problemen.
- ✓ Mensen die medicijnen slikken. Check altijd de bijsluiter of raadpleeg een arts.

Hoeveel alcohol drink jij op een feestje? Denk er de volgende keer eens bewust over na en probeer iets minder te drinken dan je gewend bent. Met minder of helemaal geen alcohol kan een feest net zo leuk zijn (ja, echt!). Veel plezier!

