

## Alles over alcohol

Is de 'VrijMiBo' oftewel de vrijdagmiddagborrel niet weg te denken in jullie organisatie? Drink jij graag een wijntje of biertje in je vrije tijd? Wanneer spreek je van verantwoord alcoholgebruik en wanneer heeft dit een negatief effect op je functioneren? Wanneer je dagelijks meer dan een glas alcohol nuttigt of eenmaal per week 5 glazen drinkt is dit al schadelijk voor je gezondheid.

### Alcohol en gezondheid

Het drinken van alcohol is sociaal geaccepteerd, het hoort nu eenmaal bij bepaalde gelegenheden zoals een terrasje, uitgaan of een glaasje bij het eten. Zolang dit geen negatieve invloed heeft op je privé- of werkleven is er niets aan de hand, toch? Denken we soms te licht over alcohol en de lange termijn effecten op onze gezondheid?

#### Binge drinken

Je hebt de term 'binge drinken' vast wel eens gehoord, dit komt er op neer dat je tijdens één gelegenheid 5 of meer glazen alcohol drinkt. Op een leuk feestje is het niet heel lastig om aan deze norm te komen voor veel mensen. Je bloedalcoholgehalte stijgt dan tot 0,8 promillage en dit brengt risico's met zich mee zoals:

- Schade aan organen (met name slokdarm en maag)
- Stijging bloeddruk
- Alcoholvergiftiging
- Vergrootte kans hartinfarct

#### Zware drinker

Drink je bijna elke week eenmaal 5 of meer glazen? Dan wordt je gezien als zware drinker. Dit heeft op lange termijn risico's zoals bovenstaande. Tevens verhoog je het risico op overgewicht, chronisch verhoogde bloeddruk en aantasting van je lever en hersenen nemen toe.

#### Alcoholisme

Men spreekt van een verslaving als iemand afhankelijk is van alcohol. Als je elke dag meer dan een glas drinkt kan dit een gewoonte zijn, maar als je merkt deze gewoonte niet te kunnen laten ben je misschien toch afhankelijk. Probeer minimaal twee aaneengesloten dagen per week niets te drinken, zo voorkom je gewoonte gebruik.

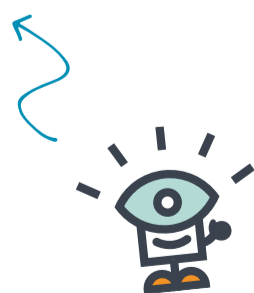
### Minder drinken tijdens gelegenheden

Wanneer het gezellig is, ben je niet zo snel geneigd om het aantal glazen dat je drinkt bij te houden. Probeer na elk glas alcohol een glas water te nuttigen. Dit is goed om je totale alcohol inname te beperken maar ook om je vochtbalans op peil te houden.

### Meer weten of hulp inschakelen?

Wil je zelf aan de slag? Of je verdiepen in dit onderwerp?

Op Aevitaal vind je een uitgebreid [artikel](#) met feiten over alcohol en welke impact dit op je gezondheid heeft. Ook kun je hier lezen waar je terecht kan met vragen of voor hulp.



Meer weten? Neem dan gerust telefonisch contact met ons op via telefoonnummer 088 - 35 35 763. Wij helpen je graag!

