



# Alcohol: de nuchtere feiten

Alcohol komt steeds meer  
onder vuur te liggen.  
Terecht of niet? We zetten  
zes ontzuisterende feiten  
over alcohol op een rijtje.

**H**et Vlaams expertisecentrum voor alcohol en andere drugs (VAD) gaf eind november 2016 een glashelder signaal: in zijn nieuwe richtlijn pleit het voor een maximum van tien glazen alcohol per week, met twee alcoholvrije dagen. Onrealistisch? Te streng? Prof. dr. Philippe Jorens, diensthoofd intensieve zorg en farmacoloog, vindt alvast van niet. Hij geeft ons zes argumenten waarom u dat (extra) glas maar beter laat staan.

# 1.

## De risico's van alcohol zijn niet te tellen.

Wist u dat alcohol het risico op meer dan tweehonderd ziekten verhoogt? We spreken dan over leverziekten, kanker, hart- en vaatziekten, dementie, maag- en darmziekten ... Weliswaar loopt niet iedereen hetzelfde gevaar. Dat komt wellicht ook doordat de ene lever gemakkelijker alcohol afbreekt dan de andere. Bovendien is het risico om die ziekten te krijgen voor een stuk ook genetisch bepaald. Alleen kan niemand u vandaag zeggen hoe groot uw risico precies is. Dus speelt u misschien maar beter op veilig.

# 2.

## Een beetje alcohol gezond? Dat is almaar minder zeker.

Lang werd er volgehouden dat één of anderhalf glas alcohol per dag, liefst rode wijn, goed is voor de gezondheid. Het zou de goede cholesterol doen stijgen en voorkomen dat de bloedplaatjes samenklonteren, waardoor het risico op een beroerte of hartinfarct daalt. Die stelling komt echter almaar meer op de helling te staan. Ook het idee dat de bevolking rond de Middellandse Zee gezonder zou zijn omdat ze meer rode wijn drinkt, lijkt achterhaald. Dat zou meer te maken hebben met een hoger verbruik van groenten en gezonde vetten, zoals olijfolie.

# 3.

## Veel drinken op één avond is extra schadelijk.

Een maximum van tien glazen per week betekent niet dat u die glazen mag opsparen voor één dag. Zo'n alcoholpiek is immers een aanslag

op uw hersenen en lever. Vanaf zes glazen binnen twee uur is er sprake van bingedrinken. Daarom ook is het beter om één of twee dagen per week helemaal niet te drinken. Dan krijgen uw lever en hersenen de kans om te recupereren. Een hele maand niet drinken is natuurlijk een mooie zaak, zolang het maar geen excuus is om daarna de touwtjes te laten vieren.

# 4.

## Alcohol blijft alcohol.

Excuses genoeg om een avondje zwaar doorzakken goed te praten, maar ze snijden meestal geen hout. Zo bent u niet gezonder bezig als u 'alleen maar' wijn of bier drinkt en sterkedrank vermijdt. Eén gram alcohol is één gram alcohol, of die nu in een groot glas wijn of een klein glaasje whisky zit. Ook drinken bij of na een maaltijd maakt de alcohol niet minder schadelijk. De alcohol komt dan wel trager in uw bloed terecht, maar het uiteindelijke effect is hetzelfde.

# 5.

## Drinken en rijden gaan nooit samen.

Wie achter het stuur kruipt met 0,5 promille alcohol in zijn of haar bloed, is strafbaar. Dat een professionele chauffeur onder een promille van 0,2 moet blijven, geeft te denken. In feite drinkt u beter helemaal niet als u moet rijden. In verschillende Europese landen, waaronder Bulgarije, Hongarije en Roemenië, is dat trouwens de wettelijke norm. Zelfs na dat ene glas zit u al iets minder alert in de wagen, ook al doet u wettelijk niets verkeerd.

# 6.

## Iedereen gelijk voor de wet?

Volgens de oude richtlijn voor alcoholgebruik mocht een man maar liefst de helft meer drinken dan een vrouw. Dat verschil is weggelaten. Vrouwen vertonen weliswaar een hoger alcoholpercentage in hun bloed na het drinken van eenzelfde hoeveelheid alcohol, maar mannen raken gemakkelijker verslaafd en veroorzaken sneller een verkeersongeval onder invloed. Wie jonger is dan achttien jaar, drinkt beter helemaal niet. Onze hersenen ontwikkelen zich immers nog tot we begin de twintig zijn. Alcohol heeft een slechte invloed op die ontwikkeling.

## Gezond genieten?

- › Hou u aan maximaal tien glazen per week.
- › Een standaardglas bevat altijd dezelfde hoeveelheid alcohol, los van de grootte of het soort alcohol. Een standaardglas voor wijn (10 centiliter), een voor gewoon bier (25 centiliter) en eentje voor sterkedrank (3,5 centiliter) bevatten allemaal 10 gram alcohol.
- › Spreid uw alcoholgebruik over meerdere dagen.
- › Las minstens twee alcoholvrije dagen per week in om uw lichaam de kans te geven te recupereren. Zo voorkomt u ook dat u verslaafd raakt aan alcohol.
- › Hebt u dorst, drink dan water. Alcohol lijkt dorstlessend, maar geeft net nog meer dorst.
- › Doe zeker een half uur over één glas.
- › Spreek op een feestje of een avond op café met uzelf af hoeveel glazen u maximaal wilt drinken of om hoe laat u stopt met drinken. Rijd nooit met de wagen nadat u alcohol hebt gedronken.
- › Twijfelt u of u te veel alcohol drinkt? Schrijf het dan eens een maand lang op.

Bron: [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)