



Binge
drinking,
zo gepiept!

Is drinken
nou eigenlijk
wel zo stoer?!

Ontdek
alles over de
gevolgen!

Alcohol

Wat doet het met je?

Hi,

ik ben Dennis (14). Op een feestje werden 'flügels' gedronken. Ik had dat nog nooit gedaan en was nieuwsgierig. Het drankje proefde erg zoet, ik vond het lekker. Ik heb er een aantal op. Ik herinner me nog dat ik opeens erg duizelig en misselijk werd. Het werd zwart voor mijn ogen. Toen ik mijn ogen weer open deed, lag ik opeens in het ziekenhuis met een slang in mijn mond en een infuus in mijn arm.

Dennis heeft zich in coma gedronken. Hij wilde graag met de groep meedoen maar dat kwam hem duur te staan. Dennis is enorm geschrokken en heeft er spijt van dat hij zich zo heeft laten meeslepen. Vaak wordt er stoer gedaan over het drinken van alcohol. Is het echt zo stoer?

Alcohol: toevoeging aan drankjes

Alcohol komt in Nederland het meest voor als toevoeging aan drankjes. Denk aan bier, wijn, jenever, en wodka. Mensen drinken ze op feestjes, in kroegen, restaurants en thuis. Drankjes met alcohol zijn een onderdeel van onze cultuur. Alcohol drinken heeft echter risico's. Vooral jongeren hebben een grote kans om **blijvende schade** op te lopen wanneer ze al op jonge leeftijd vaak en veel drinken.

Onschuldige en gevaarlijke effecten

Alcohol komt via je mond in je slokdarm terecht. Vervolgens komt het via je maag en dunne darm in je bloed terecht. Eenmaal daar wordt alcohol na tien minuten opgenomen in je hersenen. Het gevolg: je **hersenen worden verdoofd**. Dit heeft gevolgen voor je stemming en gedrag:

- **1 of 2 glazen:** door de alcohol krijg je een opgewekt gevoel; je bent alerter, vrolijker en praat makkelijker;
- **Meer dan twee glazen:** je voelt je minder geremd en je concentratie en geheugen worden minder;
- **Nog meer:** je zintuigen raken verdoofd en de coördinatie van je spieren neemt af: zien, lopen en praten wordt steeds moeilijker. Je stemming kan omslaan van vrolijk naar **agressief**;
- hoe meer je binnen korte tijd drinkt, hoe verder je lichaam verdoofd raakt. Hierdoor kun je een **alcoholvergiftiging** oplopen, in een coma raken of zelfs overlijden.

Hoeveel kun je hebben?

Hoeveel glazen alcohol je kunt drinken, hangt van twee dingen af: je leeftijd en de hoeveelheid alcohol die je lichaam gewend is binnen te krijgen. Jongeren kunnen bijvoorbeeld al na zeven glazen een alcoholvergiftiging oplopen. Bij volwassenen gebeurt dat bijvoorbeeld pas na twintig glazen. **Binge drinking** is onder jongeren populair. Vooral tijdens het uitgaan of op vakantie. Binge drinking betekent dat je in korte tijd veel alcohol drinkt: mannen zes glazen of meer en vrouwen vier glazen of meer in twee uur tijd. De kans op blijvende **acute schade** aan je lichaam is dan erg groot.

Schade door alcohol

Overmatig veel alcoholgebruik kan veel schade opleveren:

- schade aan lever, hart en bloedvaten;
- schade aan de hersenen, vooral bij jongeren;
- grotere kans op het **Korsakovsyndroom**, kanker en het foetaal alcoholsyndroom.

Jongeren lopen **meer risico** op blijvende schade dan volwassenen. Dit komt onder andere omdat je hersenen tot je 24 bent nog volledig in ontwikkeling zijn. Drink je alcohol, dan verstoort je deze ontwikkeling en is de schade blijvend. Dat kun je merken aan je leerprestaties, gedrag en karakter.



Jongeren
meer risico
op blijvende
schade!



Alcohol afbreken

Je lichaam breekt de alcohol ook weer zelf af. Via het bloed komt de alcohol in de lever terecht. Daar wordt een glas alcohol binnen één tot anderhalf uur afgebroken. Je kunt dit proces op **geen enkele** manier versnellen. Na vijf glazen alcohol doet je lever er dus vijf keer zo lang over om het af te breken. Dat kan dus 7,5 uur duren. Het is goed dat je je hiervan bewust bent. Want als er nog alcohol in je lichaam zit, kan dit grote gevolgen hebben voor bijvoorbeeld je gedrag in het verkeer.

Drink geen
alcohol of
drink met
mate!



bier



wijn



sterke drank

standaard glas

10 gram
pure
alcohol



Alcohol in het verkeer

De Nederlandse wet geeft aan dat je niet achter het stuur mag als je een alcoholpromillage hebt van 0,5 of meer. Dit betekent dat je maximaal twee standaardglazen alcohol kunt drinken. Heb je korter dan vijf jaar je rijbewijs, dan is het toegestane alcoholpromillage 0,2. Dat is minder dan één standaardglas. Let op: het maakt hierbij niet uit welk voertuig je bestuurt. Onder invloed op de fiets en zelfs lopend ben je strafbaar.

Combinatiegebruik

Alcohol combineren met andere middelen is riskant. Zo kan een stimulerend middel, zoals energiedrank of cocaïne, ervoor zorgen dat je minder onder invloed voelt dan je werkelijk bent. Hierdoor is de kans groot dat je meer drinkt, met alle gevolgen van dien. Andere drugs kunnen juist het dronken gevoel versterken. Bij combinatiegebruik is de kans op uitdroging van je lichaam of een overdosis erg groot. Combineren kun je beter niet doen of doe het met mate. Luister daarnaast goed naar de signalen van je eigen lichaam.

Meer informatie?

Wil je weten hoe je een kater kunt voorkomen? Kijk dan op www.alcoholinfo.nl. Op deze site staat nog veel meer informatie over alcohol en de effecten hiervan.

Wanneer je met iemand wilt praten over alcoholgebruik van jezelf of iemand in je omgeving, dan kun je altijd contact opnemen met:



Oostmolenweg 87-89, Kloetinge
Postbus 253, 4460 AR Goes
www.vanindigonaaremergis.nl
info@1nul1.nl



0113 26 71 43

Volg ons!
via Facebook
en Instagram

INSTAGRAM.COM/_1NUL1

FACEBOOK.COM/1NUL1