

Problematisch alcoholgebruik



▶ HOEVEEL IS TE VEEL?

🕒 WAAROM IS TE VEEL ALCOHOL
DRINKEN PROBLEMATISCH?

🕒 TIPS OM DEZE RISICO'S
TE VERMINDEREN

Hoeveel alcohol mag u drinken?
Wanneer wordt uw alcoholgebruik
problematisch?
Hoe kunt u uw alcoholgebruik
beperken?

Hoeveel is te veel?

Beperk uw alcoholgebruik tot:

- ▶ 21 (man) of 14 (vrouw) standaardglazen alcohol per week
- ▶ 5 (man) of 3 (vrouw) standaardglazen alcohol na elkaar
- ▶ beperk uw alcoholgebruik nog wat meer als u ouder dan 65 jaar bent

Opletten voor:

- ▶ de combinatie van alcohol en medicatie

Vermijd alcoholgebruik:

- ▶ minstens 2 dagen per week
- ▶ als u deelneemt aan het verkeer

Een standaardglas bevat 10 g pure alcohol.
Dit komt overeen met:

- ▶ een glas bier van 250 ml met 5% alcohol
- ▶ een glas wijn van 100 ml met 12% alcohol
- ▶ een glas likeur van 40 ml met 25% alcohol (bijvoorbeeld jenever)
- ▶ een glas sterke drank van 30 ml met 40% alcohol (bijvoorbeeld cognac)

Sommige alcoholische dranken zijn beschikbaar in hoeveelheden die groter zijn dan een standaardglas, bijvoorbeeld een blikje bier van 33 cl of streekbieren met een hoger alcoholgehalte (tot 2,5 keer meer).

Vaak wordt in een glas meer alcohol geschonken dan de standaardhoeveelheid. Zo bevat een standaardglas wijn 100 ml, terwijl een gemiddeld geschonken glas wijn vaak 130 ml bevat.

Problematisch alcoholgebruik

Waarom is te veel alcohol drinken problematisch?

Een teveel aan alcohol houdt risico's in voor uw lichaam en geest. Dit kan sociale gevolgen hebben.

Lichamelijke klachten

Buikpijn, misselijkheid, overmatig zweten, problemen met de lever, hoge bloeddruk, verhoogde kans op kanker (keel, slokdarm, maag, blaas en borst), jicht, botbreuken door vallen ...

Geestelijke klachten

Angsten, depressie en zelfmoord(gedachten), slaapproblemen ...

Invloed op sociaal leven

Verkeersongevallen, allerlei vormen van geweld, problemen op het werk (werkverzuim, fouten), gerechtelijke problemen, financiële problemen, onveilig seksueel gedrag ...

Tips om deze risico's te verminderen

- ▶ Drink na elk glas alcohol eens iets anders: water, koffie, fruitsap ...
- ▶ Weet dat er ook alcoholvrije en alcoholarme dranken bestaan.
- ▶ Schenk minder alcohol in of gebruik kleinere glazen.
- ▶ Drink niet op een lege maag.
- ▶ Sta ook even stil bij uw alcoholgebruik in situaties waar vaak alcohol gedronken wordt (feesten, café).
- ▶ Als u bij het uitgaan de gewoonte hebt alcohol te drinken, drink dan uw eerste glas later op de avond of ga later uit.
- ▶ Als u alcohol drinkt om te ontspannen, zoek andere manieren om u te ontspannen zoals: sport, televisie kijken, een gezellige babbel, ontspanningsoefeningen ...

Als u vragen hebt over uw alcoholgebruik, spreek er bij een volgend contact over met uw huisarts.

Voor meer informatie, advies, hulp of voor een anonieme zelftest op het internet kunt u terecht op:

- ▶ www.boodschapineenfles.be
- ▶ www.hoeveelisteveel.be
- ▶ www.alcoholhulp.be
- ▶ **078 15 10 20 (druglijn), tijdens de week van 10.00 u tot 20.00 uur**

Het is bewezen dat alcoholgebruik stoppen of matigen deze risico's vermindert!

praat erover met uw huisarts