



Is het altijd alcoholtijd?

de druglijn



Colofon – V.U.: dr. Hendrik Peuskens,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – © 2025
D/2025/6030/8 – Ondernemingsnummer 0424-327-587
RPR Brussel

De Druglijn is een initiatief van VAD - VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 433 1078042 09. Vanaf €40 ontvang je een fiscaal attest. Lay-out: Bridgeneers - druk: Gewa - afbeeldingen: iStock

Op café, op restaurant, thuis, in de supermarkt en ook in het straatbeeld: alcohol is heel erg aanwezig. Maar alcohol is een schadelijke stof. Zelfs in kleine hoeveelheden kan het je gezondheid en welzijn beïnvloeden.

Reden genoeg om de vraag te stellen of het wel altijd alcoholtijd is.

Wat doet alcohol met mij?

Alcohol is een verdovende stof. Via de maag en darmen komt het in je bloed terecht. Hoeveel je drinkt, bepaalt de effecten:



1-3 GLAZEN

Je krijgt een ontspannen gevoel. Je remmingen nemen af, je hartslag versnelt, je aandacht verslapt.



3-7 GLAZEN

Je raakt echt dronken. Je hebt je emoties minder in de hand, reageert trager, wordt roekelozer, de controle over je bewegingen wordt moeilijker, je krijgt evenwichtsproblemen.



NOG MEER GLAZEN

Je verliest steeds meer de controle. De kans op agressie, misselijkheid, geheugenverlies (een black-out) neemt toe.

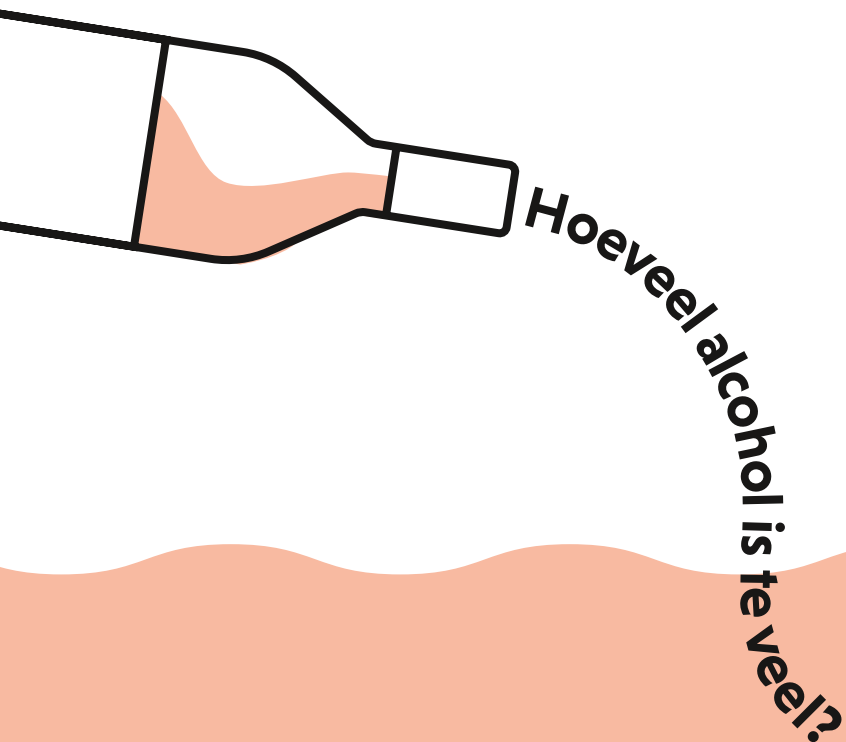


Te veel alcohol kan leiden tot alcoholvergiftiging: je kan bewusteloos raken of zelfs overlijden.

Alcohol moet door je lever worden afgebroken. Dat duurt ongeveer 1,5 uur per glas. Om bijvoorbeeld 3 glazen af te breken heeft die dus zo'n 4,5 uur nodig.

93% van de Vlamingen vindt dat alcohol niet nodig is voor een leuke avond. Gezelligheid kan perfect zonder alcohol.

Let op: lichamelijke kenmerken, zoals je gewicht, kunnen een groot verschil maken. De ene persoon wordt snel dronken, de andere net niet. Dat laatste kan erop wijzen dat er **alcoholgewenning** is ontstaan.



Alcohol is een schadelijke stof. Er bestaat geen veilige hoeveelheid. **Wil je geen risico lopen, dan drink je best geen alcohol.** Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico.

Als je wel alcohol drinkt, drink dan niet meer dan 10 standaardglazen per week. Beperk het aantal glazen per dag en hou een aantal dagen in de week alcoholvrij. Zo voorkom je dat drinken een gewoonte wordt.



Deze richtlijn is voor volwassenen.

Sommige mensen drinken best **geen alcohol**:

- Jongeren onder de 18
- Bij zwangerschap, borstvoeding of kindervens
- Achter het stuur of bij het bedienen van machines
- In combinatie met medicijnen

Alcohol maakt het moeilijker om zwanger te raken. Zowel bij mannen als vrouwen doet het de vruchtbaarheid dalen. Bovendien vergroot het het risico op een miskraam. Laat alcohol best achterwege vanaf een drietal maanden voor je zwanger wil worden.

Wat is een standaardglas?

Het percentage alcohol in bier, wijn en sterke drank verschilt. Maar als de drank in de juiste hoeveelheid in het juiste glas wordt geschonken, zit er telkens even veel pure alcohol in.



*Mixdrankjes, zware bieren en cocktails?
Die bevatten vaak meer dan één standaardglas.*



Zebradrinken kan helpen een kater te voorkomen. Het betekent afwisselend drinken van een glas alcohol en een glas alcoholvrije drank. Zo drink je minder en trager en word je minder snel dronken.

Wil je toch alcohol drinken?

Een **kater** is wat je voelt als je de dag na het drinken van alcohol wakker wordt met hoofdpijn, misselijkheid, dorst en een slecht humeur. Je voelt je moe en suf, omdat alcohol je lichaam uitdroogt en je slaap verstoort. De beste manier om een kater te **voorkomen**? Geen of weinig alcohol drinken.



Bepaal vooraf hoeveel en hou je aan dat besluit. Weiger gerust als iemand een glas aanbiedt, je hoeft je niet te verantwoorden.

•
Beperk de hoeveelheid die je per keer drinkt.

•
Drink traag, eet bij het drinken en wissel af met water.

•
Schenk de juiste drank in het juiste glas en in de gangbare hoeveelheid.

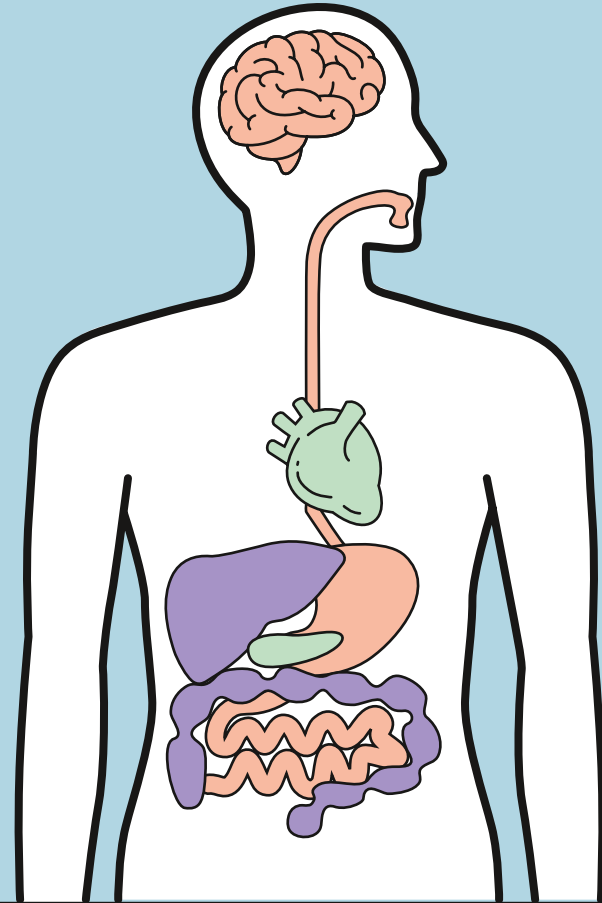
•
Hou je aan de 10-glazen richtlijn.

//
Het klopt niet dat een glas wijn per dag goed is voor je hart. Zelfs kleine hoeveelheden alcohol verhogen je bloeddruk. Wat wel goed is voor je hart, is gezond eten en voldoende bewegen.

Alcohol schaadt de gezondheid

Alcohol kan na verloop van tijd schade aan je hele lichaam berokkenen.

- Het schaadt je **lever, hart en hersenen**.
- Het **verhoogt het risico op minstens 7 soorten kanker**. Het verband met onder andere borst-, lever-, darm- en mondkanker is duidelijk bewezen.
- Het leidt tot slaap- en geheugenproblemen, **zenuwschade**.
- Het veroorzaakt of verergert **mentale klachten** zoals angst en depressie.
- Het kan leiden tot **voedingsproblemen** en een ongezond gewicht.





Zien drinken, doet drinken.
Dat geldt zeker ook voor kinderen
en jongeren. Zij nemen onbewust
het voorbeeld over van hun ouders
en andere volwassenen.

Minder alcohol levert voordelen op

- betere conditie
en meer energie
- beter geheugen en
concentratievermogen
- gezonder gewicht
- betere slaap

1 op de 4 Vlamingen neemt zich voor om
het komende jaar minder alcohol te drin-
ken. Voor hun gezondheid, een gezond
gewicht, of om mogelijke problemen
door alcohol te vermijden. **Jij ook?**

Als je twijfelt of het wel lukt om minder te
drinken, las dan eens **een maand alcohol-
vrij in of doe mee met Tournée Minérale**.
De meeste deelnemers slagen er prima
in en ondervinden tal van voordelen.

Drink je veel en wil je minderen of stoppen?

Wie langdurig en regelmatig alcohol
drinkt, kan lichamelijk en geestelijk
afhankelijk worden. Maar er is meer dan
de kans op verslaving. Alcohol kan voor
problemen zorgen in relaties, op het
werk, met politie en gerecht.

Je lichaam went eraan en heeft steeds
meer nodig om hetzelfde effect te voe-
len (**gewenning of tolerantie**). Je voelt
je slecht als je niet drinkt en krijgt milde
tot ernstige ontwenningsverschijnselen
(zoals beven, zweten, slapeloosheid of
angst).

De **drang** om te drinken wordt steeds
groter en die onder controle houden
wordt moeilijker. Dat maakt stoppen of
minderen lastig.

Wie veel drinkt en plots stopt of mindert
met alcohol, kan heftige **ontwennings-
verschijnselen** krijgen. Dit kan levens-
gevaarlijk zijn. Raadpleeg daarom steeds
vooraf een arts. Die kan jou gepaste
medicatie maar ook advies geven of
begeleiden.

Wanneer de lichamelijke ontwenning
achter de rug is, blijft de geestelijke
afhankelijkheid zorgen voor een sterke
drang naar alcohol. Die kan weken tot
maanden aanhouden. Professionele
begeleiding helpt om de drang te
overwinnen.



De Druglijn
beantwoordt
jaarlijks meer dan
2.000 vragen over
alcohol. Tot 15.000
mensen leggen elk jaar
de online alcohol-
zelftest af.

Meer weten over alcohol? Bezorgd over je gebruik? Of dat van iemand rondom jou?

Aarzel niet om je **huisarts** in vertrouwen te nemen. Die heeft beroepsgeheim.

Check:

- meer informatie over alcohol: druglijn.be/alcohol
- een anonieme en vrijblijvende zelftest die helpt nagaan hoe riskant je alcoholgebruik is: druglijn.be/test-jezelf/
- anonieme, gratis online zelfhulp die je stap voor stap helpt als je je alcoholgebruik wil minderen of stoppen: zelfhulp.druglijn.be
- ga naar alcoholhulp.be. Je vindt er ook online zelfhulp en kan er bij het minderen of stoppen bovendien anoniem online begeleiding krijgen.



De Druglijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe en zonder oordeel.

Bel **078 15 10 20**

Maandag tot vrijdag, van 10u tot 20u.
(niet op feestdagen)

Mail of chat via **www.druglijn.be**

De medewerkers staan klaar voor een persoonlijk antwoord, op maat van jouw vragen en bezorgdheden.