

## Over deze brochure

Alcohol is heel gewoon in onze maatschappij. Het wordt dan ook in veel situaties gedronken: na het werk, in de kroeg, op feestjes, thuis of bij vrienden. Sociaal gebruik wordt zelfs gewaardeerd; een feestje zonder alcohol zal voor veel gasten een tegenvaller zijn. Toch is alcohol geen onschuldig middel. Het is een giftige stof die schadelijk is voor de gezondheid. Hoe meer je drinkt, hoe schadelijker alcohol is.

Hoe werkt alcohol eigenlijk? Wat zijn de risico's van te veel drinken? Wanneer ben je verslaafd en wat is eraan te doen? Wat gebeurt er als je met alcohol op achter het stuur zit?

Deze brochure geeft antwoord op de meest gestelde vragen over alcohol, alcoholgebruik en verslaving.

# Wat iedereen over alcohol zou moeten weten



# Alcohol per glas

## Standaardglazen

Er zijn veel verschillende soorten alcoholische dranken. Daarom gaan we uit van standaardglazen: het formaat van het glas is aangepast aan de sterkte van de drank. Dat is handig om de verschillende dranken met elkaar te kunnen vergelijken. Ieder standaardglas bevat zo namelijk ongeveer 10 gram pure alcohol.



glas wijn = 12% en 100 ml

bier = 5% en 250 ml

sterke drank = 35% en 35 ml

# Alcohol in het lichaam

## Opname en afbraak

Alcohol komt via de slokdarm in de maag terecht. Hier wordt een klein deel van de alcohol afgebroken, de rest gaat naar de dunne darm. Via de darmwand wordt de alcohol snel in het bloed opgenomen. Het bloed passeert de lever, waar het grootste deel van de alcohol wordt afgebroken. Dit gaat met een tempo van ongeveer 7 gram per uur. Voor een standaardglas heeft de lever dus zo'n anderhalf uur nodig. Het bloed gaat verder naar het hart en daarna naar de longen en de hersenen. Als de alcohol uit het eerste glas na ongeveer 10 minuten de hersenen heeft bereikt, ben je onder invloed. Als er voedsel in je maag zit, duurt de opname van de alcohol iets langer dan wanneer je maag leeg is.

# Wat merk je van alcohol?



Dat hangt af van hoeveel je drinkt. Onderstaande informatie geldt voor mensen die al ervaring hebben met alcohol. Jongeren én mensen die niet regelmatig drinken, kunnen bij veel minder glazen drank al een veel sterker effect verwachten.

## VROUWEN EN MANNEN

Vrouwen kunnen om verschillende redenen slechter tegen alcohol dan mannen:

- De vrouwelijke maag kan minder alcohol afbreken dan die van de man, dus er komt meer alcohol in het bloed terecht.
- De lever van een vrouw is kleiner, waardoor de alcohol langzamer afgebroken wordt.
- Het gehalte lichaamsvocht is lager bij vrouwen. Hierdoor wordt de alcohol minder verdund. Dezelfde hoeveelheid alcohol geeft daardoor bij een vrouw een hoger promillage (ongeveer 0,3 promille per standaardglas) dan bij een man (0,2 promille).

Het advies aan vrouwen is dan ook om minder alcohol te drinken dan mannen.

## 0,2-0,3 PROMILLE

Je wordt vrolijker en voelt je minder moe

## 0,3 TOT 0,5 PROMILLE

Polsslag en ademhaling versnellen. Je gezicht wordt warm en rood. Smaak, reuk en gezichtsvermogen gaan achteruit en pijn voel je minder. Je krijgt zin om te eten.

## 0,5 TOT 1,5 PROMILLE

Stemming en gedrag veranderen duidelijk. Je gaat jezelf overschatten. Geheugen, reactiesnelheid en coördinatie verminderen en het beoordelen van situaties gaat moeilijker. Links en rechts van de gezichtsas zie je steeds minder (tunneleffect).

## 1,5 TOT 3 PROMILLE

Alle eerder genoemde effecten versterken. Daarbij verdwijnt de zelfkritiek. Je kunt overdreven emotioneel worden. Het gezicht wordt nog roder, zwelt op en de pupillen verwijden zich. Gewoon lopen lukt niet meer en de kans op een valpartij is groot. Je kunt misselijk worden en braken.

## 3 PROMILLE EN HOGER

De zintuigen raken verdoofd en je bent in de war en afwezig. Wat je hoort en ziet dringt nauwelijks door. Je kunt in een zeer diepe slaap vallen met de kans op braken. Uiteindelijk worden de ademhaling en polsslag zo langzaam dat je in coma kunt raken en zelfs kunt doodgaan door een ademhalings- of een hartstilstand.

## Drinkadvies

### Hoeveel alcohol kun je drinken zonder extra risico's voor de gezondheid?

Op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur geeft de Gezondheidsraad als advies: *"Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag."* Veel alcohol (meer dan 5 glazen per gelegenheid) drinken is ongezonder dan deze 5 glazen verspreid over de week drinken. Drink je meer dan de norm van de Gezondheidsraad, dan vergroot je het risico op gezondheidsproblemen. Voorbeelden daarvan zijn kanker, hoge bloeddruk, beroerte, overgewicht, hart- en vaatziekten, leveraandoeningen, orgaanbeschadiging en diabetes.

Ook is het goed om minstens twee dagen per week geen alcohol te drinken. Zo voorkom je dat het drinken van alcohol een gewoonte wordt.

### Is een klein beetje alcohol goed voor de gezondheid?

Geen alcohol drinken is beter dan wel alcohol drinken. Aan het drinken van alcohol is altijd een zeker risico verbonden. Zo kan regelmatig gebruik van kleine hoeveelheden leiden tot gewenning, te veel drinken en verslaving. Dit geldt extra voor mensen die hier door stress of genetische aanleg gevoelig voor zijn.

Daarnaast is alcohol een kankerverwekkende stof. Er is een duidelijk verband tussen alcohol en verschillende soorten kanker. Het risico wordt met elk glas groter en een veilige ondergrens is er niet. Ook wie zich houdt aan de norm voor aanvaardbaar alcoholgebruik loopt een verhoogd risico op kanker.

**Geen alcohol drinken is beter dan wel alcohol drinken. Aan het drinken van alcohol is altijd een zeker risico verbonden.**

## Veelzeggende signalen van alcoholverslaving

- Drinken om een betere stemming te krijgen.
- Meer drinken of vaker drinken dan je van plan was .
- Willen stoppen of mislukte pogingen doen te stoppen.
- Een sterk verlangen hebben om te drinken.
- Blijven drinken ondanks dat het problemen oplevert thuis, op het werk of op school. Of dat het lichamelijke of psychische problemen met zich meebrengt of verergert.
- Ontwenningssverschijnselen als je niet drinkt.
- Het opgeven van hobby's, sociale activiteiten of werk door het drinken.
- Grotere hoeveelheden nodig hebben om het effect nog te voelen (tolerantie)

## Veel drinken en verslaving

### Afhankelijkheid

Aan alcohol kun je lichamelijk en geestelijk verslaafd raken. Bij lichamelijke afhankelijkheid krijg je ontwenningssverschijnselen als je stopt met drinken, bijvoorbeeld trillen en transpireren. Deze verschijnselen kunnen mild zijn, maar ook heel heftig. Bij geestelijke afhankelijkheid is 'willen' 'moeten' geworden. Je hebt het gevoel dat je alcohol nodig hebt, bijvoorbeeld om je beter te voelen, of rustiger. Als je geestelijk verslaafd bent, is alcohol té belangrijk geworden. Het lukt je dan niet om te minderen of te stoppen met drinken, ook al weet je dat dat beter zou zijn.

Als je twijfelt of je te veel drinkt, kun je bellen naar de Alcohol Infolijn. Je krijgt dan een advies dat past bij je situatie.



## Wil je zelfstandig minderen met drinken?

Deze tips kunnen je daarbij helpen:

- Noteer een maand lang hoeveel je drinkt, wanneer en met wie. Als er een reden was voor het drinken, schrijf die dan ook op. Er kan een leuke aanleiding zijn geweest, bijvoorbeeld een feestje. Maar misschien dronk je vanwege stress, verveling of ruzie. Na deze maand bekijk je of er een bepaald patroon in je drinkgedrag zit.
  - Doorbreek je drinkpatroon. Misschien helpt het om je dag anders in te delen. Of probeer op je vaste drinkmomenten iets te gaan doen waarbij je niet kunt drinken.
  - Maak een lijstje van de redenen waarom je wilt minderen. Bewaar dit lijstje ergens waar je het regelmatig tegenkomt.
  - Vind je het moeilijk om alcohol te weigeren? Bedenk van tevoren wat je gaat zeggen als iemand jou een drankje aanbiedt.
  - Spreek van tevoren met jezelf of met anderen af hoeveel je wilt drinken.
  - In welke situaties vind je het moeilijk om maat te houden of om niet te drinken? Bedenk van tevoren wat je dan kunt doen.
  - Wissel alcohol af met water of fris.
  - Drink als je dorst hebt geen alcohol. Van alcohol (ook van bier!) krijg je juist meer dorst.
  - Wil je alcoholvrije dagen inbouwen? Bedenk van tevoren welke dagen dat zijn. Zorg dat je op die dagen genoeg te doen hebt.
  - Bedenk dat de momenten dat je trek krijgt in alcohol weer voorbij gaan. Je hoeft er niet aan toe te geven. Zoek afleiding en probeer je gedachten te verzetten. Vaak verdwijnt de trek dan weer.
  - Zorg voor alcoholvrije alternatieven. Op [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl) vind je recepten voor cocktails zonder alcohol.
  - Samen sta je sterk. Vraag je omgeving om steun.
- Spreek met jezelf en/of anderen een termijn af hoe lang je dit blijft proberen. Als het na deze termijn niet is gelukt minder alcohol te drinken, zoek dan hulp.

**Voor meer informatie en de adressen van de instellingen kun je kijken op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl).**

## Hulp bij stoppen of minderen

### Waar kun je terecht voor hulp?

#### De huisarts

Als je wilt minderen of stoppen met drinken, kun je met je huisarts een plan bespreken en het samen voorbereiden. Tijdens het minderen – of als je al gestopt bent – kan het helpen om nog een paar keer contact te hebben. Je huisarts kan je dan extra steun en begeleiding geven. Ook kan de huisarts medicijnen voorschrijven die het stoppen en/of volhouden gemakkelijker maken.

#### Instellingen voor verslavingszorg

Een instelling voor verslavingszorg geeft hulp en advies aan mensen die problemen hebben met het gebruik van onder andere alcohol, drugs en medicijnen. Je hebt hiervoor een verwijzing van de huisarts nodig. Na aanmelding krijg je een afspraak voor een intakegesprek. Tijdens dit gesprek bekijk je met een hulpverlener welke hulp het beste bij je past. Vervolgens wordt een behandelplan opgesteld en begint na een wachttijd de behandeling. Wachtlijsten en vergoedingen verschillen per instelling. Informeer daarom altijd bij je zorgverzekeraar of de behandeling vergoed wordt.

#### Lotgenotencontact

Er bestaan verschillende zelfhulpgroepen waar mensen in contact kunnen komen met lotgenoten. Het doel van de bijeenkomsten is ervaringen te delen en elkaar te ondersteunen bij het stoppen en het volhouden ervan. Een voorbeeld van een zelfhulpgroep is de AA (Anonieme Alcoholisten). Op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) vind je meer voorbeelden en informatie.

#### Via internet

Er zijn verschillende goede online behandelingen en zelfhulpprogramma's voor mensen die willen stoppen of minderen met drinken. Bij een online behandeling heb je via internet contact met een professionele hulpverlener. Bij zelfhulpprogramma's is geen behandelaar betrokken. Online hulp heeft veel voordelen. Je kunt op een moment dat het jou schikt aan het werk gaan met je alcoholprobleem. En je hoeft de deur niet uit.

## Alcoholmedicatie

Stoppen met drinken kan lastig zijn. Wondermiddelen bestaan niet, maar de huisarts kan medicijnen voorschrijven die het stoppen iets gemakkelijker kunnen maken. Er zijn verschillende soorten:

- Medicijnen tegen ontwenningverschijnselen. Deze verminderen de lichamelijke klachten die je kunt krijgen als je stopt met drinken.
- Aversiemiddelen. Dit zijn medicijnen die zorgen dat je ziek wordt als je toch alcohol drinkt. Dit is voor veel mensen een goede stok achter de deur.
- Zuchtremmers. Deze zorgen ervoor dat de trek in alcohol vermindert.

Niet alle middelen zijn voor iedereen geschikt. Denk je dat een medicijn jou kan helpen bij het stoppen? Praat er dan over met je huisarts. Alleen medicijnen nemen helpt meestal onvoldoende. Het is vaak beter om daarnaast ook een behandeling te volgen.

# Alcoholprobleem van een ander

## Wat kun je doen als iemand die je kent te veel drinkt?

Bijna een half miljoen Nederlanders heeft een probleem met alcohol. Deze mensen hebben partners, ouders, kinderen, broers, zussen of vrienden. Meestal wil je de persoon in kwestie helpen. Je wilt niet machteloos toekijken hoe iemand steeds verder in de problemen komt. Maar je kunt iemand niet laten stoppen met drinken als hij of zij daar zelf niet achter staat. Hoe graag je dat ook zou willen.

## Laat de gevolgen van het drinken bij de ander

Je hebt misschien de neiging voor de ander problemen op te lossen die door het drinken worden veroorzaakt. Maar de kans is dan klein dat hij of zij zelf iets aan de situatie zal gaan veranderen. De ander ervaart immers geen nadelen van het drinken.

## Laat de verantwoordelijkheid waar hij hoort

Het probleem ligt bij de drinker zelf. En de verantwoordelijkheid voor de oplossing ook.

## Stel grenzen

Hoe wil je dat de ander met jou omgaat? Wanneer gaat iemand te ver? Zorg dat jijzelf en de ander goed weten waar jouw grenzen liggen. Let er goed op dat die grenzen niet steeds verder opschuiven.

## Praat erover of zoek hulp

Veel mensen schamen zich als iemand in hun omgeving te veel drinkt. Dat is jammer, want het is juist belangrijk om erover te praten met mensen die je vertrouwt. Het is vaak een grote opluchting om je verhaal te vertellen. Bovendien kan het fijn zijn als iemand met je meedenkt hoe je het beste met de situatie om kunt gaan. Je kunt ook terecht bij de Alcohol Infolijn. Medewerkers kunnen een luisterend oor bieden en advies geven.

## Zoek contact met lotgenoten.

Je kunt dan ervaringen en tips uitwisselen en (h)erkenning vinden bij mensen die in een soortgelijke situatie zitten. Voor veel mensen is het fijn om te horen dat ze niet de enige zijn met dit probleem.

**Kom je er zelf of met hulp van anderen niet goed uit? Zoek dan professionele hulp. Een combinatie van zelfhulp en professionele hulp is ook mogelijk. Meer informatie en adressen vind je op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl).**

# Alcohol en zwangerschap

## Risico's voor de baby

Alcohol is slecht voor een ongeboren baby. De baby kan te vroeg geboren worden, of te licht zijn. Ook is er kans op schade aan de hersenen of andere organen van de baby.

Gelukkig stoppen veel vrouwen daarom met alcohol als ze zwanger worden. Maar toch zijn er ook nog steeds vrouwen die in meer of mindere mate alcohol drinken tijdens hun zwangerschap. Waarschijnlijk komt dit door een aantal hardnekkige misverstanden. Zo wordt vaak gedacht dat alcohol alleen in het begin van de zwangerschap kwaad kan. Dit klopt niet.

Alcohol kan negen maanden lang je ongeboren baby beschadigen. Daarom is het belangrijk dat je al stopt met alcohol als je besluit dat je zwanger wilt worden. Want het duurt even voordat je weet dat je zwanger bent. Een ander misverstand is dat een enkel glaasje geen kwaad kan. Ook een kleine hoeveelheid alcohol kan voor je baby problemen opleveren. De enige veilige keuze is dus geen alcohol.

Er zijn vrouwen die tijdens een eerdere zwangerschap alcohol gedronken hebben en toch een gezonde baby hebben gekregen. Dan lijkt het allemaal wel mee te vallen. Maar iedere zwangerschap is anders. Er is geen garantie dat het volgende keer weer goed gaat.



## Alcohol en borstvoeding

Als je alcohol drinkt en borstvoeding geeft, drinkt je baby met je mee. Onderzoek toont aan dat alcohol schadelijk is voor de ontwikkeling van de organen van je baby, zoals de hersenen. Als je toch alcohol hebt gedronken, moet je minstens drie uur wachten met voeden. Na ongeveer drie uur is de alcohol van één glas uit het bloed en uit de moedermelk verdwenen. Voor twee glazen duurt het dus ongeveer zes uur, en zo verder.

# Alcohol in het verkeer

## Gevolgen rijden onder invloed

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen. Wanneer je alcohol hebt gedronken, reageer je trager, zie je minder en kun je je slechter concentreren. Daarom zijn er strenge regels voor deelname aan het verkeer onder invloed van alcohol. Voor bestuurders die korter dan vijf jaar hun rijbewijs hebben (beginnende bestuurders) geldt een limiet van 0,2 promille. Mannen bereiken dit promillage na het drinken van ongeveer een glas, vrouwen al bij minder dan een glas. Voor niet-beginnende bestuurders is deelname aan het verkeer verboden vanaf 0,5 promille. Let op: ook brommers, scootmobielen en (snor)fietsen zijn voertuigen! Die mag je dus ook niet besturen als je meer dan 0,5 promille alcohol in je bloed hebt.

## Sancties

Als je gepakt wordt voor rijden onder invloed, kun je met verschillende partijen te maken krijgen: het ministerie van Justitie en/of het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Rijden onder invloed is geen overtreding maar een misdrijf. Je kunt dan ook een zware straf verwachten.

Word je aangehouden met een promillage vanaf 0,2 (beginnend bestuurders) of 0,5 (ervaren bestuurders) dan start Justitie een strafrechtelijke procedure. Afhankelijk van hoe hoog het promillage is, krijg je een boete, rijontzegging of gevangenisstraf.

Het **CBR** kan je rijbewijs ongeldig verklaren. Om dit terug te krijgen kan het je verplichten tot:

- Het volgen van een meerdaagse cursus.
- Het ondergaan van een onderzoek naar alcoholmisbruik of alcoholafhankelijkheid.

De kosten van deze maatregelen zijn hoog en moet je zelf betalen.

## Tweede keer

Wie binnen vijf jaar een tweede keer wordt gepakt met een promillage hoger dan 1,3, raakt zijn rijbewijs kwijt. Je moet dan opnieuw rijexamen doen (theorie en praktijk). Daarnaast legt het CBR een cursus en/of onderzoek op.



## Alcoholverkoop

### De wet

Er zijn strenge regels voor het kopen en verkopen van alcohol. Alle regels hierover zijn opgenomen in de Drank- en Horecawet. Alcohol mag alleen verkocht en geschonken worden aan mensen van 18 jaar en ouder. Verkopers van alcohol zijn verplicht om bij twijfel over de leeftijd naar een leeftijdsbewijs te vragen. De verkoper is in overtreding als hij alcohol verkoopt aan jongeren onder de 18 jaar.

Jongeren onder de 18 jaar zijn ook strafbaar als ze op voor publiek toegankelijke plaatsen, zoals op straat, stations, in winkelcentra of in cafés, alcoholhoudende drank bij zich hebben. Hier kunnen ze een boete voor krijgen.

## MEER INFORMATIE EN ADVIES

Kijk voor meer informatie op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) of bel de **Alcohol Infolijn: 0900-1995** (€ 0,10 p/min+kosten mobiele telefoon). Ook de regionale instellingen voor verslavingszorg kunnen meer vertellen over alcohol en advies geven bij problemen.

Op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) staan de adressen.

## VERSTREKT DOOR



 **Trimbos**  
instituut  
Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction

Trimbos-instituut  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
030-2971100  
[info@trimbos.nl](mailto:info@trimbos.nl)  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

**HERZIENE DRUK** | MEI 2019 © Trimbos-instituut

**TEKST** Eva Ehrlich **EINDVERANTWOORDELIJKE** Annemarie Pijnappel-Kok **EINDREDACTIE** Marc van

Bijsterveldt **BEELDMATERIAAL** [www.istock.com](http://www.istock.com)

**ONTWERP** AlbertsKleve BNO **BESTELLEN** [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) met artikelnummer **PF79055**