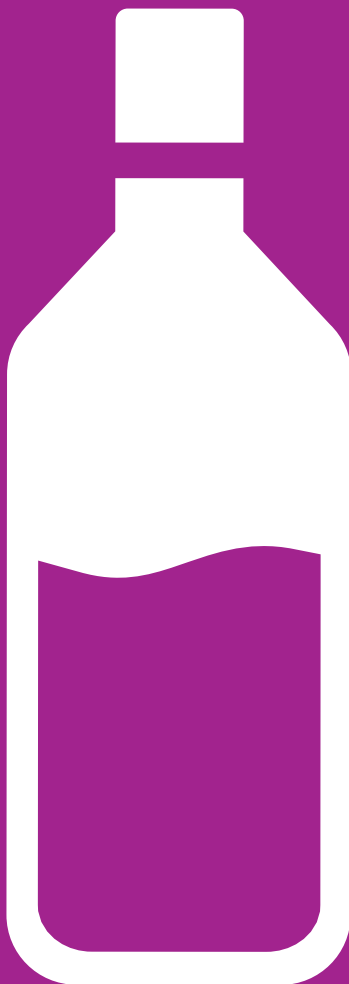


7 DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER ALCOHOL



1 Geen alcohol drinken is het gezondst

Alcohol is schadelijk voor bijna elk orgaan: hersenen, hart, maag, lever, darmen en meer. Ook slaap je door alcohol korter en minder diep en kun je meer last krijgen van angst en somberheid.

Voor je gezondheid geldt daarom dit advies:

Drink geen alcohol, of in elk geval niet meer dan 1 glas per dag.

Bijna de helft van de Nederlanders volgt dit advies.

Lees meer over alcohol en gezondheid op alcoholinfo.nl.



2 Alcohol vergroot de kans op kanker

Alcohol drinken vergroot de kans op 7 soorten kanker.

Bijvoorbeeld darmkanker en borstkanker.

Wil je de kans op kanker niet vergroten? Drink dan geen alcohol.

Of drink in elk geval niet meer dan 1 glas per dag.

3 Een gewoonte kan een verslaving worden

Er zijn veel mensen met een alcoholprobleem.

Een alcoholprobleem ontstaat meestal ongemerkt: je drinkt steeds vaker of meer. Daardoor valt het niet altijd op dat een gewoonte verandert in een probleem, of zelfs in een verslaving. Mensen in de omgeving merken het vaak wel. Zij hebben er bijna altijd last van.

Hoeveel drink jij?

Doe de test op alcoholinfo.nl/test



4 Alcohol in het verkeer is gevaarlijk

Ga dus niet zelf rijden of fietsen als je alcohol hebt gedronken. Na 1 of 2 glazen alcohol zie je slechter, reageer je trager en neem je meer risico.

5 Alcohol is schadelijker voor jongeren

Hun lichaam en hersenen zijn nog aan het groeien. Daardoor worden ze sneller dronken en raken ze sneller in een coma als ze alcohol drinken. Ook wordt de kans groter dat ze later verslaafd raken.

6 Kinderwens? Stop met alcohol

Alcohol vermindert de vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen. Als je zwanger bent of borstvoeding geeft, is alcohol drinken gevaarlijk voor de baby.

7 Dronken zijn is schadelijker dan het lijkt

Als je dronken bent, denk je niet na voordat je iets doet. Hierdoor gebeuren er veel ongelukken thuis en in het verkeer. Alcohol maakt ook de kans op geweld groter. Bij uitgaansgeweld en huiselijk geweld is er bijna altijd alcohol in het spel.

Meer lezen over alcohol? Kijk op alcoholinfo.nl.



Wil je minder drinken of stoppen?

- Bekijk tips en online hulp op allesoverdrinken.nl.
- Vraag een adviesgesprek aan op allesoverdrinken.nl/adviesgesprek.
- Of maak een afspraak met je huisarts.

Heb je een vraag over alcohol? Bijvoorbeeld:

- Drink ik te veel?
- Kan ik alcohol combineren met mijn nieuwe medicijnen?
- Ik vind dat mijn partner te veel alcohol drinkt. Hoe praat ik daarover?
- Hoe maak ik afspraken met mijn kind over alcohol?

Kijk op www.alcoholinfo.nl



of bel, mail of chat met de Alcohol Infolijn.

ALCOHOL
Infolijn
0900-1995

€ 0,10/min + de kosten van
je mobiele telefoon



Bel naar 0900-1995 (€0,10/min + kosten mobiele telefoon)



Chat via www.alcoholinfo.nl/contact



Mail naar vraagbaak@alcoholinfo.nl

Je hoeft je naam niet te noemen.

1^e druk september 2025

Tekst: Nathalie Dekker, Wouter Christiaansen

Ontwerp: The Creative Hub I Canon

Bestellen: www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel (PFG79055)

© Trimbos-instituut, 2025. Overname inhoud alleen met toestemming.

Voor vragen of opmerkingen over de folder: www.alcoholinfo.nl/contact



Trimbos
instituut