

Alcoholgebruik

De richtlijn van de Gezondheidsraad (2015) voor het gebruik van alcoholhoudende dranken luidt: 'Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.' Volgens de Gezondheidsraad is de aanbevolen hoeveelheid alcohol dus maximaal één eenheid alcohol per dag. Dit betekent dat je per week zeven eenheden alcohol mag drinken.

Aan de ene kant klink zeven eenheden alcohol per week niet veel. Iedere dag een glaasje rode wijn bij de maaltijd en deze hoeveelheid is al bereikt. Aan de andere kant zijn zeven glazen alcohol best veel. Wanneer je iedere dag een glas alcohol drinkt en hieraan zo gewend raakt dat je het niet meer kunt missen is dit toch een vorm van verslaving.

De richtlijn geeft duidelijk aan dat één glas alcohol de aanbevolen hoeveelheid per dag is en niet zeven eenheden per week. Dit zou namelijk kunnen betekenen dat je de hele week niets drinkt en op zaterdag of zondag zeven glazen in één keer. De gevolgen van een grote hoeveelheid alcohol in een keer kunnen zijn: out gaan, ontremming, afname van de reactiesnelheid, slechte nachtrust, kater en alcoholvergiftiging. (Trubendorffer, z.d.)

Deze effecten zullen niet te zien zijn bij het nemen van één eenheid alcohol. Toch zijn er op de korte termijn ook effecten zichtbaar bij het drinken van één glas alcohol. Je polsslag en ademhaling versnellen bijvoorbeeld. Ook krijg je een warm gevoel. Je smaak, reuk en gezichtsvermogen gaan achteruit en je voelt minder pijn. Verder neemt je eetlust toe en moet je vaker plassen. (Trimbos Instituut, z.d.)

Sophie Borghouts (2018) beschrijft de effecten van alcohol op je lichaam. Ze verwijst naar Prof. Dr. R.S. Kahn (hoogleraar psychiatrie en auteur van het boek: Op je gezondheid? Over de effecten van alcohol). Lage doseringen alcohol kunnen een verhoogd risico op kanker niet voorkomen. Geschat wordt dat ieder jaar 100 mensen in Nederland kanker krijgen door het 'matig' drinken van alcohol. Het risico op kanker wordt met ieder glas alcohol verhoogd. Een vrouw die één glas alcohol per dag drinkt heeft 10% meer kans op het krijgen van borstkanker. Bij twee glazen alcohol per dag wordt dit percentage 20% en zo verder, aldus Prof. Kahn.



Bronnen:

- Borghouts, B. (21 september 2018). *Dit zijn de effecten van alcohol op je lichaam*. Geraadpleegd op 12 maart 2019, van <https://www.bedrock.nl/effecten-alcohol/>
- Gezondheidsraad, (2015). *Richtlijn gezonde voeding 2015*. Geraadpleegd op 12 maart 2019, van file:///C:/Users/Nine/Downloads/201524_Richtlijnen+goede+voeding+2015.pdf
- Trimbos Instituut, (z.d.). *Effecten alcohol per glas*. Geraadpleegd op 12 maart 2019, van <https://www.alcoholinfo.nl/publiek/werking/effecten-alcohol-per-glas>
- Trubendorffer, (z.d.) *Gevolgen alcohol korte en lange termijn*. Geraadpleegd op 12 maart 2019, van <https://www.trubendorffer.nl/gevolgen-alcohol/>

