



Ouder worden
en alcohol

de druglijn



Vlaanderen
is zorg

V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - december 2016 - D/2016/6030/30
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.
concept Today - druk www.epo.be

Je wil zo lang mogelijk gezond en actief blijven. Maar naarmate je ouder wordt, verandert er heel wat in je leven. Ook op vlak van je lichaam en je gezondheid.

Om met volle teugen te kunnen blijven genieten, is het goed om stil te staan bij je alcoholgebruik. Want verstandig omgaan met alcohol heeft alleen maar voordelen.

Wat doet alcohol met mij?

Alcohol is een verdovende stof. Dat klinkt wat raar omdat veel mensen zich na een glas net veel lossier, enthousiaster en socialer gedragen. De verklaring zit in het feit dat alcohol eerst de delen in je hersenen verdooft die je gedrag en gevoelens onder controle houden. Tegelijk neemt je concentratie en reactiesnelheid af. Je hoort en ziet minder scherp en je evenwicht kan verstoord raken.

Alcohol maakt dat je jezelf gaat overschatten of zelfs overmoedig wordt. Dat kan voor gevaarlijke situaties zorgen. In het verkeer, maar bijvoorbeeld ook door een val of ongeluk in huis. De effecten van alcohol zijn er al vanaf één of twee glazen. Dus ook als je je (nog) niet dronken voelt.

Niet alleen hoeveel je drinkt, maar ook je leeftijd bepaalt hoe je op alcohol reageert. Zo drinken tieners beter geen alcohol, omdat hun hersenen nog in volle ontwikkeling zijn. Als je ouder wordt, heb je dan weer minder lichaamsvocht en neemt je lichaamsvet toe. Je nieren en lever werken minder goed dan vroeger en je lichamelijke weerstand neemt af. Daardoor raak je bij eenzelfde hoeveelheid alcohol sneller dronken. Je lichaam heeft ook meer tijd nodig om de alcohol af te breken. Dat betekent dat de effecten ook langer duren. Tot slot heb je na het drinken meer tijd nodig om te recupereren.



Waarom is minder vaak beter?

Te veel alcohol kan na verloop van tijd allerlei gezondheidsklachten veroorzaken. Denk maar aan leverklachten, overgewicht, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, maag- en darmproblemen of bepaalde kankers. Het schaadt ook de hersenen en het zenuwstelsel. Depressieve klachten, angsten, slaapproblemen en problemen op vlak van seksualiteit, geheugen, concentratie of evenwicht kunnen verband houden met een hoog alcoholgebruik.

Er zijn dus redenen genoeg om verstandig met alcohol om te gaan. Toch hoeft minder drinken niet alleen te betekenen dat je moet inleveren op het genot van een glas.

Of je het doet om latere problemen te voorkomen of omwille van gezondheidsklachten die je al hebt, je zal snel merken dat minder alcohol heel wat voordelen oplevert:

- Je gezondheid gaat erop vooruit: je conditie verbetert, je voelt je energiever, beter in je vel en je ziet er ook beter uit. Je kan je beter concentreren en je geheugen gaat erop vooruit.
- Je slaapkwaliteit verbetert en je bent beter uitgerust. Je voelt je helder en fris bij het opstaan.
- Alcoholische dranken zijn dikmakers. Minder drinken maakt het gemakkelijker om je gewicht onder controle te krijgen.
- Als je medicatie neemt, ervaar je minder bijwerkingen.

Ook op sociaal vlak gaat het vaak beter met minder alcohol. Met een glas op komt het al sneller tot spanningen, meningsverschillen, ruzies of conflicten. Soms is alcohol gewoon een spelbreker wanneer je in gezelschap bent. Minder drinken kan de sfeer in zo'n situaties alleen maar ten goede komen.

Hoe doe je dat, een glaasje minder?

Het is nooit te laat om je drinkgewoonten aan te passen. Zodra je minder alcohol drinkt, zal je de voordelen snel aan den lijve ondervinden. Zelfs een kleine aanpassing kan al een grote impact hebben op je gezondheid. Deze tips kunnen helpen:

- Drink je graag een glaasje alcohol als je op stap gaat? Wissel telkens een alcoholisch drankje af met een alcoholvrij drankje. Drink niet als je met de wagen op stap bent.
- Bij veel activiteiten komt alcohol kijken (een etentje, een terrasje, een receptie, op vakantie, ...). Zorg voor activiteiten waar alcohol niet de rode draad hoeft te zijn: een natuurwandeling, een sportieve uitdaging, een cursus of workshop, de bioscoop, ... Sta er ook even bij stil of er na een activiteit steevast een glas alcohol hoeft te zijn.
- Haal minder grote hoeveelheden alcohol in huis of zorg dat er af en toe geen alcohol in huis is.
- Experimenteer, ga op zoek naar receptjes en maak eens een lekkere 'mocktail' (een alcoholvrije cocktail). Of ontdek de smaak van onbekende niet-alcoholische dranken die je in de winkels vindt. Zorg dat je iets lekkers alcoholvrij in huis hebt.

Sommige mensen kiezen om alcohol volledig achterwege te laten. Uit noodzaak of als bewuste keuze. Respecteer dat en dring niet aan als je gasten of gezelschap liever geen alcohol drinken.

Hoeveel alcohol mag ik drinken?

De risico's en mogelijke schade hangen niet alleen af van de alcohol zelf. Ze kunnen enorm verschillen van persoon tot persoon. Ben je een man of een vrouw, jong of oud, fit of vermoeid? Weeg je veel of weinig? Ook de omstandigheden spelen een rol: drink je thuis of op café, in gezelschap of alleen, als je ziek bent, als je nog met de wagen moet rijden, enzovoort. Wil je inschatten hoeveel alcohol je mag drinken, hou dan rekening met de eigenschappen van alcohol, maar ook met persoonlijke verschillen en met de omstandigheden.

Wil je de risico's beperken of de kans op schade voor je gezondheid verkleinen? Dan biedt volgende richtlijn houvast. Ook als je jarenlang meer dronk dan deze richtlijn adviseert, kan je er nog voordeel uit halen om hem voortaan toe te passen.

Alcohol is een schadelijke stof. Wie de risico's van zijn of haar alcoholgebruik wil beperken, drinkt best niet meer dan 10 standaardglazen per week. Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.








! Wanneer je ouder wordt, medicatie gebruikt, of gezondheidsproblemen hebt, loop je meer risico op de negatieve effecten van alcoholgebruik. In dit geval ben je beter voorzichtig met je gebruik en vraag je advies aan een hulpverlener.

! Misschien drink je tijdens de week niet veel, maar loopt het aantal glazen alcohol tijdens het weekend stevig op. Hou er rekening mee dat op korte tijd veel drinken ook risico's inhoudt en evengoed schadelijk is voor je gezondheid. Daarom bepaal je best vooraf hoeveel je wil drinken en hou je jezelf aan dat besluit. Beperk daarbij de totale hoeveelheid die je per keer drinkt, drink traag, eet tussen het drinken door en wissel af met water. Blijf steeds binnen de wekelijkse limiet zoals hierboven beschreven.

! Sommige omstandigheden laten geen alcohol toe: bijvoorbeeld voor, tijdens of na het sporten, bij het bedienen van machines, tijdens de werktijd, in het verkeer, wanneer je verantwoordelijk bent voor de veiligheid van anderen (bijvoorbeeld bij toezicht op kleinkinderen), bij andere activiteiten waarvoor alertheid en vaardigheden nodig zijn.

Wat is een standaardglas?

Het glas waarin we een bepaalde soort drank schenken, verschilt van soort tot soort. Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, is een 'standaardglas'. Er bestaan ook enkele uitzonderingen zoals zwaar bier of cocktails.

STANDAARDGLAS ALCOHOL		=	10g	PURE ALCOHOL	=	12.7 ml	PURE ALCOHOL
STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN
1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.7 TOT 2.5	7.5	
25cl.	10cl.	5cl.	3.5cl.	33cl.	33cl.	75cl.	
							
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN	



Wanneer extra uitkijken met alcohol?

- **Als alcohol een slaapmutsje is.** Moeilijk inslapen, slaapapneu of vroeg ontwaken, ... het zijn klachten die met de leeftijd alsmaar vaker voorkomen. Ze kunnen je in verleiding brengen om naar een glas alcohol te grijpen als 'slaapmutsje'. Alcohol laat je wel degelijk sneller inslapen, maar zorgt voor een minder diepe slaap. Daardoor word je minder uitgeslapen wakker. Je lichaam raakt ook gewend aan de alcohol. Zo riskeer je op den duur steeds meer te moeten drinken om nog in slaap te raken.
- **Als vrije tijd symbool staat voor alcohol drinken.** Je doen en laten, je handel en wandel, kortom je hele leven, gaat er met de jaren anders uitzien. Zeker wanneer je met pensioen bent. Je dagelijkse routines zien er helemaal anders uit. Vaak betekent dat meer kansen op ontspanning en meer gelegenheden om een glas te drinken. Op die manier kan de hoeveelheid alcohol die je drinkt behoorlijk toenemen zonder dat je het echt in de gaten hebt.
- **Als je drinkt om stress, eenzaamheid of depressieve gevoelens te verdrijven.** Vroeg of laat wordt iedereen geconfronteerd met het verlies van een partner, een vriend, familielid, ... Je sociaal leven kan met de jaren ook sterk veranderen. De kinderen zijn het huis uit, het contact met collega's valt weg,... Alcohol drinken om eenzaamheid of depressieve klachten de baas te kunnen, zal je aanvankelijk wel opbeuren, maar al gauw gaat het de negatieve gevoelens alleen maar versterken.

Alcohol, gezondheidsklachten en medicijnen: een gevaarlijke cocktail

Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen gevaarlijk versterken of net tegengaan. Omgekeerd kunnen medicijnen het verdovend effect van alcohol versterken.

Slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, angstremmers, anti-epilepsie middelen, zware pijnstillers en bepaalde middelen tegen allergieën. Alcohol is een verdovende stof. Drinken terwijl je medicijnen neemt die ook verdovend werken, versterkt dat verdovend effect nog. Je concentratie daalt, de controle over je bewegingen kan afnemen en je kan duizelig worden. De kans op een val en het risico op een ongeluk in het verkeer of thuis nemen sterk toe.

Bloeddruk- en hartproblemen. Heb je last van een lage bloeddruk? Pas dan op met het drinken van een grote hoeveelheid alcohol. Die doet je bloeddruk plots dalen. Neem je medicijnen tegen een lage bloeddruk? Dan kan alcohol hun werking tegengaan waardoor je je moe en duizelig gaat voelen. Heb je last van een hoge bloeddruk? Weet dan dat dagelijks alcohol drinken je bloeddruk verhoogt. Als je bloeddrukverlagende medicijnen neemt, kan dagelijks drinken hun werking tegengaan.

Diabetes. Alcohol drinken kan tot een snelle bloedsuikerstijging leiden. Wie diabetes type 2 heeft, moet zich zeker aan de vermelde richtlijnen houden. Wie toch alcohol drinkt, doet dat best tijdens de maaltijd om zo de kans op een hypo te vermijden.



Hoge cholesterol. Wie last heeft van een te hoge cholesterol, is beter af zonder alcohol. Drink je toch, beperk je dan tot maximum twee glazen per dag en hou zoveel mogelijk dagen alcoholvrij. Meer alcohol verhoogt je cholesterolgehalte. Wie statines neemt en daarbij te veel alcohol drinkt, riskeert bijwerkingen zoals spierklachten.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van combinaties waar je beter mee oplet. Ben je niet zeker of je alcohol mag drinken in combinatie met de medicijnen die je neemt? Heb je een ziekte waarbij je alcohol misschien beter achterwege laat of tot een bepaalde hoeveelheid beperkt? Vraag het na bij je huisarts of apotheker.

Vroeger dacht men dat het drinken van alcohol (bijvoorbeeld rode wijn) voordelen had voor het hart. Dit bleek niet waar te zijn, ook niet in kleine hoeveelheden. Je bloeddruk en de kans op beroertes kunnen net stijgen door je alcoholgebruik.

Wil je problemen voorkomen? Dan zal een gezonde levensstijl met een gezonde voeding en voldoende beweging veel beter helpen dan een glas alcohol om hart- of andere gezondheidsproblemen te voorkomen.

Alcohol is zeker geen medicijn.

Moet ik me zorgen maken om mijn alcoholgebruik?

Alcohol kan ook door de omstandigheden een kwalijke rol gaan spelen. Denk bijvoorbeeld aan meer vrije tijd en daardoor meer kans tot drinken, of net omgekeerd een extra glas omwille van de stress door het zorgen voor een hulpbehoevende, uit verdriet om het verlies van een naaste, ...

Wordt een glas alcohol minder vrijblijvend dan het lijkt? Ondervind je sommige van de hier beschreven klachten? Kom je soms in gevaarlijke situaties terecht of spreekt er jou wel eens iemand aan op hoeveel je drinkt? Dergelijke signalen kunnen wijzen op een alcoholprobleem.

Op www.druglijn.be kan je in de rubriek 'Test jezelf' anoniem nagaan hoe risikant jouw alcoholgebruik is.

Wel meer mensen ontwikkelen op latere leeftijd een alcoholprobleem. Het hoeft niet te betekenen dat je zwaar verslaafd bent, laat staan dat je zou moeten ontwennen. Maar het is wel een probleem dat de moeite waard is om aangepakt te worden. Praat er dus over met je huisarts. Er zijn ook centra waar je een vertrouwelijk gesprek kan hebben over je alcoholgebruik en hulp kan krijgen om een alcoholprobleem aan te pakken.



Op zoek naar meer informatie, naar hulp of advies?

Als je met vragen zit, is het zelden gemakkelijk om met je partner, kinderen, vrienden of huisarts over je alcoholgebruik te praten. Toch is praten erg belangrijk. Niet alleen als je zelf een probleem hebt, maar ook als je bezorgd bent om het drinken van iemand in je omgeving.

Bij De DrugLijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Bel 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- met een vast toestel bel je aan voordeeltarief



Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

Je kan ook terecht op www.alcoholhulp.be

Een online zelfhulpprogramma helpt je zelfstandig en anoniem alcoholproblemen aan te pakken. Je kan ook chatbegeleiding krijgen door een professionele hulpverlener.