



drugs abc

alcohol

Alcohol ontstaat door gisting van de suikers die van nature in granen en fruit zitten. Gistcellen zetten die suikers om in alcohol. De alcohol die geschikt is voor consumptie heet ethylalcohol (ethanol). In pure vorm is het een reuk- en smaakloze vloeistof.

Alcohol is in onze maatschappij alomtegenwoordig, al is het geen ongevaarlijk product. Wat zijn de belangrijkste eigenschappen van alcoholhoudende dranken? Wat zegt de Belgische wet? Wat zijn de effecten en de risico's? Een kennismaking met de belangrijkste aspecten van alcohol en het gebruik ervan.

Wat is alcohol?

Alcohol ontstaat door de gisting van natuurlijke suikers in granen en fruit. We onderscheiden drie grote soorten alcoholhoudende dranken: bier, wijn en sterke – ook wel: gedistilleerde – drank. De alcohol die zich leent voor consumptie heet ethylalcohol of ethanol. In zijn zuivere 100%-vorm is die reuk- en smaakloos en veroorzaakt hij een branderig gevoel.

De concentratie alcohol in een drank wordt in België meestal uitgedrukt in graden. Vaak zie je op een fles of verpakking ook de vermelding vol%. Dit betekent 'volume procent' en geeft het aantal milliliter pure alcohol per 100 milliliter drank weer. In de praktijk zit er ongeveer 10 gram alcohol in een glas, als je alcohol drinkt uit het daartoe bestemde glas (dus bier uit een bierglas, wijn uit een wijnglas, ...)

DE 3 SOORTEN ALCOHOLHOUDENDE DRANKEN

Bier wordt gebrouwen door gekiemde brouwgerst te pletten en met water te mengen. Tijdens het koken wordt er voor de smaak en de houdbaarheid hop bijgevoegd. Na afkoeling wordt het mengsel vergist. Afhankelijk van de temperatuur waarop dat gebeurt, onderscheidt men bieren met hoge (bijvoorbeeld trappist), lage (bijvoorbeeld pils), spontane (bijvoorbeeld geuze, lambiek en fruitbieren) en gemengde gisting. Alcoholgehalte: van ongeveer 5% vol (pils) tot ongeveer 6 tot 8% vol (trappist en diverse streekbieren). Er zijn bieren tot 12% vol.

Wijn ontstaat doordat vruchtenpulp op natuurlijke wijze – dit wil zeggen door gistcellen in de lucht – gaat gisten. Bij sherry en port wordt er extra wijnalcohol aan toegevoegd, bij schuimwijnen is er op fles een tweede gisting. Alcoholgehalte: ongeveer 10 tot 12% vol (wijn) tot ongeveer 18 tot 20% vol (sherry, port).

Gedistilleerde (of sterke) drank maakt men door gegiste dranken te verhitten, de vrijgekomen alcohol op te vangen en die te laten condenseren. De hoge alcoholpercentages verkrijgen distillateurs (of branders) door dat proces verschillende keren te herhalen. Alcoholgehalte: van ongeveer 22 tot ongeveer 45% vol.

MIXDRANKEN

Alcoholhoudende dranken kunnen met elkaar of met niet-alcoholhoudende dranken worden gemengd ('cocktails'). Vooral sinds eind jaren 1990 zijn mixdranken bij ons populair geworden, met name in jongerenmilieus. Het zijn combinaties van sterke dranken met frisdranken en/of vruchtensappen en/of andere ingrediënten. Hun alcoholgehalte schommelt tussen 4 en 20% vol. De verpakking in blikjes en flesjes is aantrekkelijk tot misleidend, de productnamen zijn trendy. Een verzamelnaam voor alcoholhoudende mixdrankjes is 'alcopops', maar er doen ook tal van andere begrippen de ronde.

ALCOHOL VROEGER...

Alcohol – het woord is van Arabische afkomst – is de oudste en meest verspreide drug. Alcoholhoudende dranken zijn eigenlijk zelfs ouder dan de mens, omdat alcohol in de vrije natuur tot stand komt. De eerste brouw ontstond waarschijnlijk bij toeval, toen een boer een deel van zijn geoogste fruit liet rotten in water. Toen de eerste gedistilleerde alcohol werd ontdekt, werd het aanzien als duurzaam handelswaar dat als medicijn kon dienen voor zowat alle lichamelijke aandoeningen. Het werd 'aqua vitae' (levenswater) genoemd en diende als basis voor termen als 'eau de vie', 'aquavit', 'vodka' en 'whiskey'. Nadat gedistilleerde dranken uiteindelijk talrijker werden en de prijzen bijgevolg daalden, steeg de populariteit van het product en werd het, naast het gebruik voor medicinale doeleinden, ook steeds meer aanzien als een drankje. Gedistilleerde alcohol werd voor het eerst geproduceerd en gebruikt in de Arabische wereld; dranken met de naam 'wijn', 'bier' en ook 'mede' zijn al bekend sinds de oudste samenlevingen waar aan landbouw werd gedaan. Ze werden soms als een belangrijk voedingsmiddel beschouwd; in het oude Egypte was bier een onderdeel van het voedingspatroon. De oudste geschreven wetgeving over alcohol dateert van ongeveer 2000 voor onze tijdrekening en komt uit Babylon. Grieken en Romeinen dronken pas na de maaltijd wijn, aangelengd met water. In de Middeleeuwen was bier hygiënischer dan water, dat vaak verontreinigd of besmet was.

Het gebruik van alcohol beleefde in de geschiedenis hoogten en laagten. Een opstoot deed zich in het Europa van de 19de eeuw voor, toen grootschalige industrialisering en urbanisatie gepaard gingen met toenemende alcoholproblemen. Die resulteerden begin 20ste eeuw in strenge regelgevingen om alcoholmisbruik tegen te gaan en de opkomst van matigingsbewegingen. De strenge wetgeving leidde dan weer tot illegale alcoholproductie op grote schaal en georganiseerde misdaad.

...EN NU

De alcoholindustrie en -consumptie is in veel westerse landen een belangrijke economische sector. Alcohol is er een sociaal aanvaard – en intens gepromoot – fenomeen. Anderzijds is er ook regelgeving om misbruiken tegen te gaan en de consumptie te beperken, bijvoorbeeld in de vorm van hoge taksen, instellen van leeftijdsgrenzen, beperkingen op de publiciteit en verkeerswetgeving. De islam van zijn kant verbiedt alcohol.



De Belgische wet

Rond alcohol bestaan wetten die zich op diverse aspecten richten. De wetgeving regelt ondermeer het produceren van alcohol, de alcoholreclamewetgeving, het gebruik van alcohol in het verkeer en de leeftijd voor de verkoop en het schenken van alcohol aan jongeren. De wetgeving kan uiteraard wijzigen, voor de meest recente informatie kan u terecht op www.vad.be.

ALCOHOLPRODUCTIE

De productie van alcoholhoudende dranken is gereguleerd, vooral met het oog op kwaliteitsnormen en om taksatie.

HET SCHENKEN EN DE VERKOOP VAN ALCOHOL AAN MINDERJARIGEN

Op 31 december 2009 werd in het Belgisch Staatsblad de wetwijziging gepubliceerd over de leeftijdsgrenzen voor het verkopen en schenken van alcohol aan jongeren. In essentie zegt de wetwijziging het volgende:

- Het is verboden om alcoholhoudende dranken van meer dan 0,5% vol. te verkopen, te schenken of aan te bieden aan -16-jarigen.
- Sterkedrank mag men niet verkopen, schenken of aanbieden aan -18-jarigen. Concreet: voor wie ouder is dan 16, maar jonger dan 18, zijn dus enkel gegiste alcoholische dranken (bier, wijn...) toegelaten.
- Van elke persoon die alcohol/sterkedrank wil kopen mag gevraagd worden zijn leeftijd aan te tonen.

BETEUGELING VAN DRONKENSCHAP

Er is de wet 'beteugeling van dronkenschap', met straffen voor:

- dronkenschap op een openbare plaats,
- het schenken/doen drinken van alcoholische dranken
- aan/door een kennelijk dronken persoon,

ALCOHOLRECLAMEWETGEVING

In België tellen we zes regelgevingen, vijf wettelijke en één niet-wettelijke, waarin de reclame en marketing voor alcoholische dranken wordt geregeld. België heeft slechts één federale wet die de reclame en marketing voor alcoholische dranken regelt, namelijk de consumentenwet van 1977. De regulering van reclamevoering op televisie en radio is een gemeenschapsbevoegdheid en dit betekent dat elke gemeenschap hierover haar eigen regelgeving heeft. De meeste regels gaan over de inhoud van reclame en het aan banden leggen van reclame voor, tijdens en na kinderprogramma's. De controle op deze wettelijke regels is eveneens verdeeld over de gemeenschappen.

Sinds 12 mei 2005 heeft België een 'Convenant inzake Gedrag en Reclame met betrekking tot Alcoholhoudende Dranken', een co-regulering tussen de alcoholindustrie, consumentenorganisaties en de regering. Deze convenant legt vast wat inhoudelijk niet mag in alcoholreclame (bijv. een verband leggen tussen alcohol en een actieve verkeersdeelname; laten blijken dat de consumptie van alcohol de sportprestaties positief beïnvloedt) en waar alcoholreclame niet mag getoond worden (bijv. in kranten en tijdschriften voornamelijk gericht op minderjarigen; 5 minuten voor tot 5 minuten na een uitzending gericht op minderjarigen). Daarnaast bepaalt de convenant dat elke reclame een educatieve slogan moet vermelden: "Ons vakmanschap drink je met verstand" of "Bier met liefde gebrouwen, drink je met verstand".

ALCOHOL IN HET VERKEER

De verkeerswetgeving reguleert het alcoholverbruik in het verkeer: rijden – met de wagen, de motorfiets of brommer én de fiets – met meer dan 0,5 promille alcohol in het bloed is strafbaar. Vanaf 0,8 promille en bij herhaalde overtredingen worden de straffen zwaarder.

Voor beroepschauffeurs (bestuurders van vrachtwagens, bussen, taxi's, ambulances...) is de wet sinds 1 januari 2015 strenger. Zij moeten zich houden aan een alcohollimiet van 0,2 promille. In de praktijk komt dit neer op een alcoholverbod voor alle professionele verplaatsingen van beroepschauffeurs. De limiet ligt niet op 0,0 promille omdat dit geen realistische norm is. Ook na het eten van bepaalde voedingsmiddelen, of ook wanneer het alcoholverbruik al een hele tijd geleden is, kunnen er nog sporen van alcohol in het bloed gevonden worden.



De effecten, het gebruik en de werking

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer iemand alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo zorgt een kleine hoeveelheid alcohol voor een stoutmoediger, actief gevoel. In grotere hoeveelheden overheerst de verdovende werking. Persoonlijke factoren en omstandigheden beïnvloeden het effect.

HOE WORDT HET GEBRUIKT?

Alcohol wordt uiteraard gedronken. Maar ook in voedsel (sauzen, pralines, gebak...) wordt het soms verwerkt.

HOE EN HOE LANG IS ALCOHOL OP TE SPOREN?

Alcohol komt binnen het uur in het bloed, via de maag en vooral de dunne darm (door de darmwand). De snelheid van de opname is afhankelijk van de aanwezigheid van voedsel in de spijsvertering, koolzuur, het lichaamsgewicht en het geslacht. Het bloed verspreidt de alcohol over het hele lichaam. Zo vermengt alcohol zich ook met de lucht in de longen. Hierdoor is de ademtest mogelijk: die bepaalt het alcoholgehalte in het bloed aan de hand van uitgeademde lucht. Uiteraard kan ook de bloedproef de aanwezigheid van alcohol opsporen.

Het afbreken van de alcohol begint onmiddellijk na de opname. Daar staat vooral de lever voor in. Die werkt geleidelijk, waardoor de sporen soms uren in het lichaam blijven. De gemiddelde afbraaksnelheid is bij mannen 0,15 promille per uur – of zowat één glas per anderhalf uur – en bij vrouwen 0,18 promille per uur. Alcohol wordt ook in geringe mate uitgescheiden – en is dus op te sporen – in uitgeademde lucht, zweet, speeksel en urine. Allerlei soms 'populaire' middeltjes om de alcoholafbraak

te versnellen – veel koffie drinken, frisse lucht... – hebben niet de minste invloed. De lever werkt in een constant tempo en trekt zich van deze fabels niets aan.

WAT DOET ALCOHOL?

De sterkte van het effect van alcohol is erg uiteenlopend en hangt af van een aantal factoren: de persoonlijkheid, de conditie en het geslacht van de gebruiker, de omstandigheden waarin wordt gedronken, de hoeveelheid en het alcoholpercentage. Enkele voorbeelden:

- Meer vetweefsel leidt tot een hogere alcoholspiegel.
- Bij wie pas gegeten heeft, wordt de alcohol trager in het bloed opgenomen.
- Stress en vermoeidheid leiden tot snellere dronkenschap.
- Hoe meer lichaamsvocht, hoe lager de concentratie alcohol.

Alcohol werkt zodra het de hersenen bereikt. Bij matig gebruik (1-3 glazen) krijgt men een gevoel van welbehagen en ontspanning en neemt het zelfvertrouwen toe. Alcohol heeft een algemeen verdovend effect, vooral op het deel van de hersenen dat gedragingen en emoties regelt. Vandaar reacties – soms al bij een kleine hoeveelheid – als agressie en stoutmoedigheid, zorgeloosheid, kalmte en slaperigheid, ontspanning en onverschilligheid, maar ook somberheid...

Bij een grotere inname (4-7 glazen) vermindert het reactie- en beoordelingsvermogen. Tegelijk neemt de zelfkritiek af. Anders gezegd: het zelfvertrouwen neemt toe. Er worden meer risico's genomen (bijvoorbeeld in het verkeer), men is luidruchtiger, chaotischer in zijn gedachtegangen...

Bij een nog grotere inname (8-10 glazen) vermindert de controle op en de coördinatie van lichaamsbewegingen: lopen wordt wankelen, praten lallen, men ziet dingen dubbel, emoties wisselen snel... Het geheugen laat drinkers achteraf wel eens in de steek.

Bij een heel hoge dosering (meer dan 10 glazen) raakt het stuurcentrum van de automatische spierbewegingen (bijvoorbeeld hart en longen) verdoofd, wat kan leiden tot een hart- en ademhalingsstilstand, gevolgd door coma en zelfs de dood.



BINGEDRINKEN

Een vorm van excessief drinken is het zogenaamde bingedrinken. De term kent een hele geschiedenis, maar wordt tegenwoordig vooral gebruikt om te verwijzen naar een zeer hoge alcoholconsumptie op één gelegenheid. Het is een fenomeen dat vooral, maar niet exclusief, voorkomt bij jongeren, vaak met als doel dronken te worden. Er bestaan verschillende definities over bingedrinken, maar VAD opteert, conform internationale richtlijnen, voor de volgende: Bingedrinken is de consumptie van 6 of meer standaardglazen voor mannen en 4 of meer standaardglazen voor vrouwen, in een periode van 2 uur.

DE 'KATER'

De dag na het drinken van alcohol kunnen er symptomen optreden die met het gebruik verbonden zijn: de zogeheten 'kater'. Dat komt door te lang doorfeesten onder invloed van alcohol (moeheid), scheikundige bijproducten in de alcoholhoudende drank en de afbraakproducten van de alcohol zelf (misselijkheid, hoofdpijn). Alcohol stimuleert ook de nieren, waardoor je extra vocht verliest, hevige dorst krijgt én ook hoofdpijn door vochttekort in de hersenen.

Veel water drinken, ook 's nachts, is daarom aan te raden. Een stevig ontbijt kan helpen, net als veel vers fruit. Vooral fruitsappen zijn gezond en brengen de zuurgraad en de bloedsuikerspiegel in het bloed weer op peil. Bij wie in de felle zon gaat zitten, kan het hoofd nog pijnlijker 'kloppen'.

De risico's

Vooral overmatig gebruik van alcohol heeft negatieve gevolgen. We spreken bij de risico's dan ook over excessief drinken, probleemdrinken, drinken omdat men niet meer zonder kan... Tijdens de zwangerschap en in situaties waar de veiligheid primeert (bijvoorbeeld weg- en luchtverkeer, werksituaties,...) is ook matig gebruik af te raden. Ten slotte lopen zowel minderjarigen als ouderen om uiteenlopende redenen meer risico.

RISICO'S OP KORTE TERMIJN

- Tekenen van vermoeidheid worden over het hoofd gezien.
- De black-out: de herinnering aan wat er tijdens de dronkenschap is gebeurd, laat drinkers in de steek, met de bijbehorende risico's.
- Er is een vertekende risico-inschatting, met alle gevaar van dien in het verkeer, op het werk, tijdens de vrije tijd, enzovoort.
- Roekeloosheid en agressie komen vaker voor, met alle gevolgen van dien: waaghalzerij, oplopende emoties en vechtpartijen, opdringerigheid, ongewenste intimiteiten...
- Er bestaat gevaar voor onderkoeling, ondanks het gevoel van warmte.
- Er is een negatieve invloed op allerlei prestaties: sport (zelfs al na 1 glas), in het verkeer (bij een alcoholpromille van 0,5 zie je door een vernauwde blik een rood licht al minder goed), studeren en werk (je informatieverwerking raakt verstoord).
- Door de neiging tot zelfoverschatting blijkt een 'prestatie onder invloed' achteraf wel eens tegen te vallen, bijvoorbeeld bij studenten.

RISICO'S OP LANGE TERMIJN (BIJ LANGDURIG EN OVERMATIG GEBRUIK)

Gezondheid

- De lever kan worden aangetast: ontsteking, vervetting, levensbedreigende cirrose.
- Frequent bij drankmisbruik zijn ook diverse andere gezondheidsproblemen: ontstekingen van maag, slokdarm en pancreas, verhoogde bloeddruk, een verhoogd risico voor hart- en bloedvaten, spier- en hersenbeschadiging.
- Het zenuwstelsel kan worden aangetast: gevoelsstoornissen, tintelingen, pijn...
- Onderzoek geeft een verband aan tussen alcoholgebruik en verschillende kankers: mond, keel en slokdarm (vooral bij wie ook rookt), lever en dikke darm (zware drinkers) en misschien ook borstkanker.
- Alcohol bevat nogal wat calorieën. Door de invloed op het metabolisme kan dat leiden tot vetopstapeling en gewichtstoename. Alcoholmisbruik doet ook de cholesterol toenemen, zeker in combinatie met calorierijke voeding en weinig lichaamsbeweging.
- Alcoholgebruik kan leiden tot verminderde eetlust, ondervoeding en de bijbehorende gevolgen.
- Als slaapmuts is alcohol riskant: het 'effect' verdwijnt bij regelmatig drinken, waardoor men meer gaat drinken.
- Alcohol helpt wel om in te slapen, maar veroorzaakt ook doorslaapstoornissen. En bij overmatig gebruik ontstaan er vaak slaapproblemen: oppervlakkig slapen, wakker worden, hartkloppingen, hoofdpijn, nachtmerries.
- Langdurig misbruik leidt tot geheugenstoornissen en op termijn een vorm van dementie.
- De controle op emoties en gedragingen vermindert, met als mogelijke gevolgen: agressie, angsten, hallucinaties, achtervolgingswaan en depressies... Op lange termijn zijn karakterveranderingen mogelijk.
- Los van zijn verslavende werking bestaat er een oorzakelijk verband tussen alcohol en een zestigtal verschillende ziekten en aandoeningen.

Sociaal en maatschappelijk

Langdurig en overmatig alcoholgebruik speelt de hoofdrol in veel probleemsituaties:

- Het kan tot gezins- en relatieproblemen leiden.
- Het beïnvloedt de school- en arbeidsprestaties op een negatieve manier.
- Door het bijbehorende controleverlies op de eigen gedragingen kunnen er financiële en juridische problemen ontstaan.
- Het veroorzaakt sociaal isolement.

RISICO'S VOOR VRUCHTBAARHEID EN BIJ ZWANGERSCHAP

- **Vruchtbaarheid:** door alcoholgebruik wordt de zin om te vrijen groter, maar de 'prestaties' nemen af. Op den duur kunnen er potentieproblemen ontstaan. Te veel alcohol kan de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen aantasten.
- **Zwangerschap:** alcoholgebruik is tijdens de hele zwangerschap – en ook in de borstvoedingsperiode – af te raden, vooral in de eerste weken. Via het bloed van de moeder komt alcohol in dat van de foetus terecht, die ook minder zuurstof krijgt. Bij misbruik zijn er mogelijk ernstige risico's voor de ontwikkeling van het kind, vooral tijdens de eerste 3 maanden. De gevaren voor de baby zijn: risico's op afwijkingen, vroeggeboorte, spontane abortus, te laag geboortegewicht, groeistoornissen en stoornissen in de hersenfuncties, ontweningsverschijnselen en in het ergste geval een lichamelijke en mentale achterstand (Foetaal Alcohol Syndroom of enkele symptomen daarvan).

RISICO'S BIJ GECOMBINEERD GEBRUIK

De combinatie van alcohol – en dus ook van alcopops – met andere drugs of met sommige geneesmiddelen kan (erg) gevaarlijk zijn, zeker als de gebruiker niet op de hoogte is van de mogelijke effecten:

- Alcohol en bepaalde geneesmiddelen kunnen elkaar wederzijds versterken (dat is het geval bij kalmerende middelen), afzwakken of tegenwerken (bij stimulerende middelen), neutraliseren of verstoren.
- Alcohol in combinatie met nicotine vergroot het risico op kanker en de belasting op het hart.
- Alcohol in combinatie met vluchtige snuifmiddelen versterkt het effect.
- Alcohol in combinatie met amfetamines geeft een vals gevoel van nuchterheid en neemt de rem op het drinken weg.
- Alcohol in combinatie met 'dance drugs' (onder andere xtc) doet het lichaam nog sneller vocht verliezen.
- Er zijn (nog) tal van combinaties mogelijk. De effecten zijn lang niet altijd voorspelbaar. Er is dan ook in veel gevallen een risico aan verbonden.
- Alcohol in combinatie met energiedranken leidt tot een vermindering van de signalen van alcoholintoxicatie en de bewustwording van deze toestand. Daardoor neemt het risico op ongevallen en de mogelijkheid een alcoholverslaving te ontwikkelen toe.

HOEVEEL IS TE VEEL?

Wie drank uit het passende bier-, wijn- of likeurglas drinkt, brengt in de 3 gevallen ongeveer 12 milliliter/cc (of 10 gram) pure alcohol in zijn lichaam. Hier moeten we nuanceren: een aantal zware bieren bevat door het hogere alcoholgehalte en het grotere glas vaak het dubbele.



Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je 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. Deze richtlijn is bedoeld voor mannen en vrouwen boven de 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

RAAK JE ER AFHANKELIJK VAN?

Tot de kenmerken van langdurig en intens alcoholgebruik behoren tolerantieverschijnselen – de nood aan steeds grotere hoeveelheden alcohol om hetzelfde effect te krijgen – en ook psychische en lichamelijke afhankelijkheid. Gevolg: het drastisch verminderen of stopzetten van het gebruik veroorzaakt onthoudingsverschijnselen, zoals angst, onrust, beven, zweten, slapeloosheid... De drang om alcohol te blijven gebruiken blijft.

MEER INFO

Contacteer De DrugLijn voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.

Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

BEL 078 15 10 20

ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)

vanaf 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