

ALCOHOL

In deze factsheet wordt het gebruik en de werking van alcohol uitgelegd. Het gebruik van alcohol is in Nederland erg genormaliseerd onder zowel jongeren als volwassenen. De leeftijdsgrens om alcohol te mogen drinken is 18 jaar. Door de NIX18 regel, waar mee niet roken en niet drinken wordt bedoelt, kunnen kinderen onder de 18 zich beter ontwikkelen.



WAT IS HET?

Alcohol is een heldere, kleurloze vloeistof. Het ontstaat doordat suikers in vruchten gaan gisten. Gist is een organisme dat suiker omzet in alcohol en koolzuur. Door gisting ontstaat een drankje met 15% alcohol. Door distilleren krijg je een drankje met een hoger percentage. .



10 gram

alcohol bevat een standaard glas.
Een standaard wijn glas bevat 10 cl, een bierglas 25 cl en sterke drank 3,5 cl.

LANGE TERMIJN RISICO'S

- Alcohol verhoogt de kans op kanker.
- Van alcohol kun je geestelijk en lichamelijk verslaafd raken.
- Vroeg beginnen met drinken verhoogt de kans op later overmatig drankgebruik.
- Jongeren met drinkende ouders drinken eerder, vaker en meer alcohol dan jongeren en jongvolwassenen met niet-drinkende ouders.
- Alcohol is schadelijker voor jongeren dan voor volwassenen.
- Hersencellen worden afgebroken en komen niet meer terug.



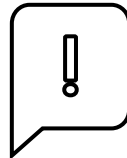
79% van de MBO/
HBO studenten (16- tot 20 jaar)
heeft ooit gedronken. 67% heeft
in de afgelopen maand gedronken.

47,5%

van de scholieren (12-16 jaar)
heeft ooit alcohol gedronken,
28% afgelopen maand.
En 17,7 is ooit dronken
geweest.



1,5 uur
doet je lichaam erover om
een standaard glas alcohol
af te breken



KORTE TERMIJN RISICO'S

- Het geheugen slaat informatie minder goed op.
- Je kunt een kater krijgen van alcohol de volgende dag, waardoor je je slecht voelt.
- Alcohol is slecht voor de nachtrust
- Je hebt kans op een alcoholvergiftiging
- Je hebt minder remmingen

Wijze van gebruik

Tijdens het alcohol drinken gaat de alcohol via de maag naar de dunne darm. In de dunne darm wordt de alcohol in het bloed opgenomen. Het bloed passeert de lever. Daar wordt een deel van de alcohol afgebroken. Daarna bereikt het bloed het hart. Het hart pompt het bloed naar de longen en naar alle organen. 10 minuten na het eerste glas komt alcohol in de hersenen aan.

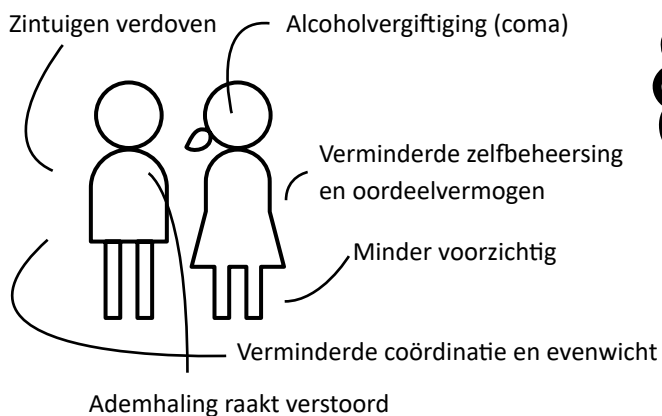
Werking bij inname

In de hersenen zorgt alcohol ervoor dat zenuwen bepaalde stoffjes afscheiden. Dit zijn onder andere GABA en dopamine. GABA remt de werking van andere zenuwen. Hierdoor ga je je rustig voelen. Dopamine prikkelt een deel van de hersenen, hier door kan je, je even fijn voelen.

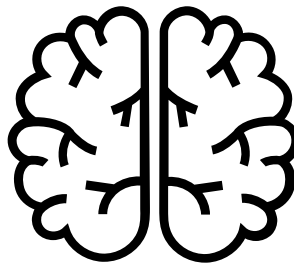
Meer informatie

Heb je vragen naar aanleiding van deze factsheet of wil je meer weten over alcohol? Neem gerust contact met ons op.

Lichamelijke effecten



Psychische effecten



- Warm gevoel
- Opgewekt/vrolijk
- Je voelt je aangeschoten/dronken
- Moe en sloom
- Verdoofd
- Geheugen problemen
- Wazig gaan zien