

Drank, Drugs en Games.



ALCOHOL 01

Wat is het?

Alcohol kan uit vruchten gemaakt worden.

Vruchten bevatten suikers die in contact kunnen komen met gist.

Gist is een klein organisme dat suikers verandert in alcohol en gas.

Dat gas zie je in bier en champagne, het komt in kleine belletjes omhoog.

Door gist kan een drank ontstaan met maximaal 15% alcohol.

Dit noemen we zwak alcoholhoudende drank.

Door destilleren, dat is verhitten en afkoelen worden hogere alcoholpercentages bereikt.

Dit noemen we sterke drank.

ALCOHOL 02

Soorten drank

Er zijn verschillende soorten drank.

Het percentage alcohol verschilt per drank.

In bier zit ongeveer 5%, in wijn 12% en in wodka 40%.

Toch bevat elk glas evenveel alcohol. De standaard glazen voor bier zijn groot en de standaardglazen voor sterke drank zijn klein. Zo krijg je per glas ongeveer 10 gram alcohol binnen. Let op dat er op thuisfeestjes vaak geen standaard glazen zijn.

De hoeveelheid alcohol die je dan per glas binnen krijgt kan variëren.

ALCOHOL 03

Wat doet het?

Mensen bestaan voor een groot deel uit water. Vooral bloed en cellen bestaan uit water.

Een man heeft gemiddeld 42 liter water, een vrouw 34 liter.

Alcohol komt via de maag in het bloed.

Het bloed verdeelt de alcohol over het lichaamswater. Hierdoor hebben vrouwen bij een glas drank verhoudingsgewijs meer alcohol in hun lichaamswater dan mannen. Dat geldt ook voor jongeren,

hun lichaam is nog niet volgroeid. Ook zij hebben bij een glas, meer alcohol in hun bloed dan een volwassene.

Via het bloed gaat de alcohol naar de hersenen.

De effecten ontstaan doordat alcohol delen van de hersens verdoofd.

Fases van dronkenschap

Bij volwassene zien we dat dronkenschap in een soort fases verloopt.

Bij een of twee glazen word je lossier.

Je moeheid voel je niet meer.

Je praat makkelijker en je emoties worden versterkt.

Je zelfvertrouwen neemt toe.

Bij drie of vier glazen voel je je ontspannen.

Je zelfvertrouwen neemt toe maar je wordt ook overmoedig.

Je reactiesnelheid neemt af en de controle over je spieren wordt minder.

Bij 5 of 6 glazen kan het emotionele centrum in je brein verdoofd worden.

Je wordt dan neerslachtig of boos.

Ook kun je overdreven emotioneel worden.

Zien, lopen en praten gaat steeds moeilijker.

Bij 7 of 8 glazen kan je dubbel gaan zien.

Je gaat moeilijker lopen. Je raakt in de war.

Bij meer dan 10 glazen kun je bewusteloos raken.

De vitale centra in de hersenen kunnen verdoofd raken.

Ademhaling, lichaamstemperatuur en hartslag worden dan minder goed aangestuurd.

Je kunt in coma raken en zelfs overlijden.

Bij volwassene zijn deze stadia vaak beter zichtbaar.

Jongeren slaan soms een aantal fases over.

Dit kan gevaarlijke situaties opleveren.

Daarom, en omdat alcohol schadelijker is voor ontwikkelende hersenen, is het kopen alcohol onder de 18 jaar verboden.

ALCOHOL 04

Kans op verslaving

Iedereen kan verslaafd raken aan alcohol.

Bij alcohol duurt het wel even voordat je dat merkt.

Sommige mensen lopen een groter risico om verslaafd te raken.

Bijvoorbeeld als zij alcohol gebruiken om van humeur te veranderen.

Zonder alcohol voelen ze zich niet goed.

Ze zijn geestelijk afhankelijk geworden.

Als je veel drinkt past je lichaam zich aan alcohol aan.

Je lichaam heeft dan meer alcohol nodig om de effecten nog te voelen.

Ook wil je lichaam dan de hele tijd alcohol hebben.

Drink je niet dan ga je je naar voelen.

Je wordt ziek, gaat zweten, slecht slapen en trillen.

Je voelt je angstig en gespannen.

Je hebt dan last van ontweningsverschijnselen.
Als je weer drinkt verdwijnen deze verschijnselen weer.
Op deze manier worden mensen langzaam afhankelijk van alcohol.

ALCOHOL 05

Risico's

Risico's als je begint met alcohol

Kater

Alcohol kan tot een kater leiden.
Dit komt onder andere door een vochttekort.
Alcohol zorgt er namelijk voor dat lichaamsvocht sneller wordt afgevoerd.
Je hebt dan een knallende koppijn, bent misselijk en moe.

Geheugen

Op een avond veel drinken is slecht voor je organen en geheugen.
's Morgens weet je niet meer wat er de avond daarvoor allemaal is gebeurd.
Dat heet een black-out.
Na een avond veel drinken kun je de volgende dag ook moeilijker leren.

Verkeer

Je reactie vermogen neemt snel af. Je reageert langzamer op dingen die gebeuren.
Stel je drinkt 3 of 4 glazen dan duurt het bijvoorbeeld al een halve seconde langer voordat je op de rem trapt.
Bij 80 km per uur zorgt die halve seconde ervoor dat je pas 11 meter verder stilstaat.
Ook het afstanden schatten gaat slechter.
Verder zie je slechter wat er aan de rechter- en linkerkant gebeurt.
Je wordt overmoedig en denkt beter te kunnen rijden. Hierdoor doen dronken bestuurders soms gevaarlijke dingen.
Alcohol in het verkeer zorgt jaarlijks naar schatting voor ongeveer 75-140 doden.

Risico's als je lang alcohol gebruikt

Hersenbeschadiging

Alcohol beschadigt de hersenen.
Bij jonge mensen kan dit sneller gebeuren dan bij volwassenen omdat de hersenen nog in de groei zijn en daardoor extra kwetsbaar zijn voor alcohol.
Concentratie en het geheugen gaan achteruit.
Informatie kun je minder goed verwerken.
Drink je lange tijd teveel dan kan je geheugen nog minder worden.
Het kan zo erg worden dat je een heleboel dingen niet meer weet.
Je kunt niet meer voor jezelf zorgen. Je hebt dan Korsakoff.
Veel Korsakoff patiënten komen in een verpleegtehuis terecht.

Lever

Door teveel alcohol kan je lever vet worden.
Dit kan al gebeuren na een paar dagen flink drinken.
Drink je lange tijd teveel dan kan je lever ontstoken raken.
Ook kunnen levercellen vernietigd worden.

De levercellen worden vervangen door nutteloze cellen.
Je lever werkt dan niet meer zo goed.
Elk jaar gaan ongeveer 800 mensen dood door leverziekten .

Kanker

Van alcohol kun je ook kanker krijgen.
Je kunt kanker krijgen aan de mond, strottenhoofd en slokdarm.
Zware drinkers kunnen kanker krijgen aan de lever en de dikke darm.
Vrouwen hebben een groter risico op borstkanker.

Werk

Soms komen zware drinkers in de problemen op het werk.
Door een kater of verminderde hersenfuncties kunnen ze taken niet goed volbrengen.
Ook kan op tijd komen lastig zijn door de verminderde nachtrust.

Zwangerschap

Alcohol vermindert de vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen.
Als een vrouw drinkt tijdens haar zwangerschap is de kans op een miskraam groter.
Als je borstvoeding geeft mag je ook niet drinken.
Je maakt door alcohol minder moedermelk waardoor je kind minder drinkt.
Ook komt de alcohol in de moedermelk terecht.

ALCOHOL 06

Risico's verkleinen

Je lichaam kan een bepaalde hoeveelheid alcohol aan.
Als volwassene mag je 1 glas per dag drinken.
Beter is helemaal niet te drinken.
Drink je meer glazen per dag dan wordt de kans dat je lichaam schade oploopt groter.
Behalve matig drinken zijn een aantal zaken belangrijk.

- Je water drinkt voor de dorst.
- Je tussen twee drankjes door een glas water drinkt.
- Je drinkt alleen voor je plezier en ontspanning.
- Je niet drinkt om spanningen kwijt te raken.
- Je niet drinkt tijdens sport, school, studie of werk.
- Je niet drinkt als je aan het verkeer moet deelnemen.

ALCOHOL 07

De wet

In de Drank- en Horecawet staat aan wie alcohol mag worden verkocht. De wet is gewijzigd per 1 januari 2014. Er zijn een paar belangrijke veranderingen.

- De minimumleeftijd voor het kopen van alcohol is 18 jaar. Winkeliers of slijters moeten aan jongeren om een geldig leeftijdsbewijs vragen.
- Jongeren onder de 18 jaar krijgen straf wanneer ze in een horecagelegenheid of op de openbare weg in het bezit zijn van alcoholhoudende drank.
- Het toezicht op de naleving van de wet komt geheel bij de gemeente te liggen.
- Gemeenten worden verplicht voor instellingen (zoals sport- en studentenverenigingen) een verordening op te stellen waarin de dagen en tijdstippen van alcoholverkoop worden vastgelegd.

Verkeer

Bij 0,5 promille alcohol in je bloed, mag je niet aan het verkeer deelnemen. Dus ook niet op de fiets of de brommer. Heb je pas 5 jaar of minder een rijbewijs dan is de wet strenger. Je mag dan maar 0,2 Promille alcohol in je bloed hebben.

Een gemiddelde vrouw heeft na één standaard glas alcohol een promillage van 0,3. Een gemiddelde man een promillage van 0,2. Het duurt één tot anderhalf uur per glas voordat het door je lichaam verwerkt is.

Voorbeeld: een gemiddelde vrouw drinkt 4 standaard glazen alcohol. Dat betekent dat pas na 6 uur de alcohol weer uit haar lichaam is.

Je wordt ziek, gaat zweten, slecht slapen en trillen.

Je voelt je angstig en gespannen.

Je hebt dan last van ontweningsverschijnselen.

Als je weer drinkt verdwijnen deze verschijnselen weer.

Op deze manier worden mensen langzaam afhankelijk van alcohol.