31 Werkblad wat doet alcohol?

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► http://extras.springer.com of ► http://www.binnendelijnen.nu/boek/werkbladen.)

Verantwoord alcoholgebruik

Het advies van de Gezondheidsraad (2006) voor verantwoord alcoholgebruik is:
- Voor mannen: 2 glazen per dag, waarbij je twee dagen per week niet drinkt.
- Voor vrouwen: 1 glas per dag, waarbij je twee dagen per week niet drinkt.

Omdat het percentage alcohol in dranken verschilt, wordt gebruikgemaakt van standaardglazen. Een standaardglas wijn van 12 % bevat dezelfde hoeveelheid alcohol als een standaardglas bier van 5 % of standaardglas sterke drank van 35 %. Ieder standaardglas bevat ongeveer 10 gram pure alcohol.

Alcoholgebruik, óók wanneer het verantwoord is, kan verschillende klachten geven, hieronder staan de meest voorkomende genoemd.

Veel mensen gebruiken een borreltje om in slaap te komen. Het helpt vaak om in te slapen, maar geeft een lichte en onrustige slaap. U wordt vaker 's nachts wakker en voelt zich niet uitgerust in de ochtend. Bovendien werken verwerkingsprocessen die zich gedurende de slaap afspelen minder goed door de onrustige slaap.

Heeft u de vorige avond veel alcohol gedronken? Dan heeft u een grote kans op een kater en hoofdpijn. Alcohol stimuleert de nieren om extra vocht af te scheiden. U verliest meer vocht dan u binnen krijgt. Dit extra vocht wordt aan plekken in het lichaam onttrokken, zoals de hersenen, die het eigenlijk niet kunnen missen. De hersenen krijgen te kampen met een vochttekort en worden veel gevoeliger voor impulsen, zoals beweging, fel licht, harde geluiden enzovoort.

De lever zorgt voor de afbraak van alcohol, maar vormt daarbij ook een giftige stof (acetaldehyde). Deze stof moet ook door het lichaam afgebroken worden. Het vochttekort en de acetaldehyde zorgen ervoor dat je hoofdpijn krijgt en misselijk wordt. Daarnaast ontstaan er bij de bereiding van alcohol kleine hoeveelheden giftige stoffen, die veel langzamer worden afgebroken dan alcohol. De effecten van deze giftige stoffen zorgen vaak voor het katergevoel.

Alcohol heeft effect op uw emoties. Het zorgt ervoor dat emoties niet zo goed worden gevoeld. Sombere gevoelens verdwijnen enigszins naar de achtergrond. Maar het effect is kort: zodra de alcohol is uitgewerkt komen de sombere en vervelende gevoelens weer terug.

Alcohol kan ook juist depressieve gevoelens veroorzaken. Bij de meeste mensen verdwijnen de depressieve gevoelens een aantal weken nadat men is gestopt men drinken. Als je niet drinkt, is het gemakkelijker om gevoelens te relativeren en negatieve gedachten bij te stellen.

Wanneer u langdurig stress ervaart en drinkt om te ontspannen of om problemen te vergeten, dan is de kans groot dat u steeds meer gaat drinken. Het drinken wordt een gewoonte. U heeft steeds meer alcohol nodig om hetzelfde effect te bereiken.

Alcohol onderdrukt tijdelijk angstige gevoelens. Als de eerste effecten zijn uitgewerkt zal alcohol angstige gevoelens versterken. Uiteindelijk zult u merken dat u steeds meer alcohol nodig hebt om het gewenste effect te bereiken. Op deze manier kan er een vicieuze cirkel van angst en drinken ontstaan.

Bij mannen vermindert bij langdurig alcoholgebruik het verlangen naar seks. Ook krijgen zij meer moeite met erectie en ejaculatie. Ook bij vrouwen vermindert de behoefte aan seks. De intensiteit van het orgasme neemt af of wordt geblokkeerd.

(Met dank aan ► www.alcoholenik.nl.)