



ALCOHOL

DE VRAGEN, DE ANTWOORDEN

Alcohol is een vlag die tal van ladingen dekt. Wat zijn de belangrijkste eigenschappen van een aantal 'hoofdproducten'? Hoe zit het met het alcoholverbruik bij ons? 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.

WAAR HEBBEN WE HET OVER?

Alcohol ontstaat door de gisting van natuurlijke suikers in granen en fruit. We onderscheiden 3 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 wordt in graden uitgedrukt. De vermelding 'vol %', die ook voorkomt, betekent 'volume procent' en geeft aan hoeveel milliliter pure alcohol 100 milliliter drank bevat: '8vol %' betekent dat 100 milliliter 8 milliliter zuivere alcohol bevat (bij 20°C).

DE 3 SOORTEN ALCOHOLHOUDENDE DRANKEN

Bier wordt gebrouwen door gekiemde brouwergerst 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) en met lage (bijvoorbeeld pils) gisting. Alcoholgehalte: van ongeveer 5% (pils) tot ongeveer 6 tot 8% (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% (wijn) tot ongeveer 18 tot 20% (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%.

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%. 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.

TOEN EN NU

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 totstandkomt. Zo kennen we het fenomeen van dronken dieren die gegist fruit hebben gegeten... 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, wat dan weer leidde 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, beperkingen op de publiciteit en verkeerswetgeving. De islam van zijn kant verbiedt alcohol.

IN BELGIË

Enkele recente cijfers: in 2001 dronken Belgen jaarlijks gemiddeld 98 liter bier, 18,7 liter wijn en 1,2 liter sterke drank. Omgerekend betekent dat 8,2 liter pure alcohol of een kleine 700 glazen per persoon. Als we alleen de +15-jarigen in beschouwing nemen, stijgt het cijfer tot 11,1 liter. Van 1990 tot 2001 verloren wijn en bier aan populariteit, en bleef sterke drank op hetzelfde niveau. Vlamingen geven meer geld uit aan bier dan Brusselaars en Walen; wat wijn en aperitieven betreft, geldt het omgekeerde.

Bij de Belgische mannen zijn er 12% geheelonthouders, bij de vrouwen 26% (cijfers van 2001). Gemiddeld drinken vrouwen minder dan mannen. Het percentage dagelijkse drinkers stijgt met de leeftijd. Men schat het aantal problematische drinkers in België op ongeveer 500.000.

DE BELGISCHE WET

Rond alcohol bestaan wetten die zich op diverse aspecten richten:

- Het *schenken* van sterke dranken in drankgelegenheden wordt gecontroleerd. Er is een systeem van vergunningen. Door deze wet worden behalve het schenken ook de *verkoop* en zelfs het *gratis aanbieden* van sterke dranken gereguleerd. Die mogen onder geen beding (dus ook niet gratis!) aan minderjarigen (-18) worden verstrekt.
- De *productie* van alcoholhoudende dranken is gereguleerd, vooral met het oog op kwaliteitsnormen en om economische redenen (taksen).
- 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,
 - het opdienen (schenken) van alcoholhoudende dranken aan wie jonger is dan 16 jaar.
- 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.

HET GEBRUIK

Alcohol wordt uiteraard gedronken. Maar ook in voedsel (sausens, 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 gedachtesgangen...

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.

IN SOMMIGE GEVALLEN...

Alcohol kan bij een specifieke groep volwassenen (vanaf middelbare leeftijd) positieve gezondheidseffecten hebben. Het is wetenschappelijk bewezen – en te verklaren door biologische mechanismen – dat alcoholgebruik bij hen het risico op coronaire hartziekten en hartinfarcten merkbaar doet dalen, als het tenminste gaat om beperkt alcoholgebruik (1 consumptie om de 2 dagen).

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'.

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.

De regel van 3 (enkel van toepassing op volwassenen, en niet geldig in specifieke situaties zoals zwangerschap, verkeer, werk...):

1. Drink gemiddeld niet meer dan 3 (m.) / 2 (v.) glazen alcohol per dag.
2. Drink maximaal 5 (m.) / 3 (v.) glazen per keer;
3. Drink ten minste 2 dagen in de week geen alcohol.

WAT ZIJN DE RISICO'S?

Matig gebruik van alcohol kan zowel op korte als op lange termijn positieve effecten hebben, behalve tijdens de zwangerschap en in situaties waar de veiligheid primeert (bijvoorbeeld weg- en luchtverkeer, werksituaties,...). Overmatig gebruik heeft vooral negatieve gevolgen. We hebben het hieronder dan ook over excessief drinken, probleemdrinken, drinken omdat men niet meer zonder kan...

DE 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, opgelopen 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.

DE RISICO'S OP LANGERE 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.

Sociaal-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.

DE RISICO'S VOOR DE 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).

DE 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.

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 HULP

- Is iemand dronken, laat hem/haar dan zeker niet deelnemen aan het verkeer (auto, fiets...) of gevaarlijk werk (machines, elektriciteit...) uitvoeren.
- Als het misloopt en iemand onwel wordt (bijvoorbeeld bewustzijnsverlies), houd de persoon dan warm, blijf bij hem/haar en bel de 100 of 112. Weet dat er bij braken verstikkingsgevaar bestaat.
- Bij problemen met alcohol is een medische en/of psychosociale behandeling vaak nodig, en ook mogelijk. Zo’n behandeling kan al dan niet een opname vereisen. Wat houdt een opname juist in, kan men gewoon ergens op gesprek gaan, hoe anoniem is dat alles, hoeveel kost het...? Met deze en andere vragen kan je terecht bij de huisarts of de DrugLijn.
- Objectieve informatie over alcohol kan voor direct betrokkenen, zoals ouders, familieleden, werkgever, leerkrachten, jeugdwerkers, vrienden..., geruststellend zijn. Het kan helpen om de dialoog met de gebruiker opnieuw op te nemen. Ook gebruikers zelf kunnen met vragen zitten over alcohol en de werking ervan, de risico’s, hoe te stoppen, de wet... Voor al deze en andere vragen kan je terecht bij de huisarts of de DrugLijn.

Iedereen kan anoniem bellen naar de DrugLijn (met een vast toestel bel je tegen voerdeeltarief), elke werkdag van 12 tot 21uur en op zaterdag van 15 tot 21uur (zon en feestdagen gesloten). Een team van medewerkers zit er klaar om alle vragen te beantwoorden. Zij weten ook waar je in je eigen buurt het best terecht kan met vragen of voor hulp.

www.vad.be | www.druglijn.be

078-15-10-20 **DE DRUGLIJN**

