

WIST JE DAT...?

VROUWEN SNELLER DRONKEN

... een glas alcohol harder aankomt bij een vrouw dan bij een man? Mannen hebben meer lichaamsvocht per kilo gewicht, en wegen bovendien meestal ook wat meer. Bij mannen verdeelt een glas alcohol zich dus over meer vocht, waardoor het lichaam er minder van voelt.

KANS OP BORSTKANKER

... wanneer je als vrouw elke dag een biertje of wijntje drinkt, je 5% meer kans op borstkanker hebt? En dat het risico op kanker bij elk extra glas groter wordt?

PUBERS DOMMER DOOR DRANK

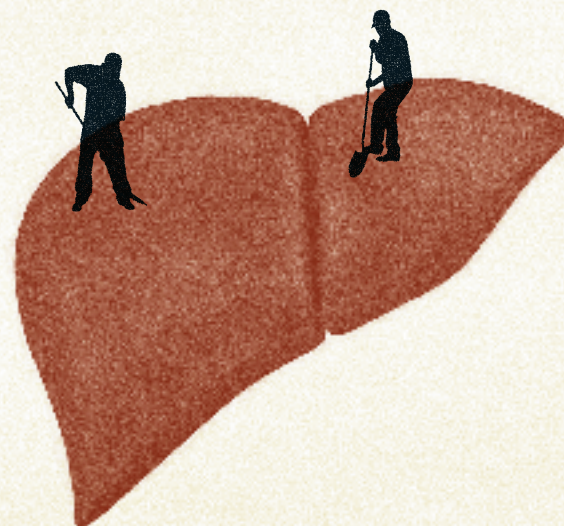
... pubers die veel drinken hun brein daarmee aantasten? Coördinatie van armen, benen en vingers kunnen slechter worden. Ook gaan de impulsbeheersing en het geheugen achteruit. Tot 23 jaar zijn je hersenen nog in ontwikkeling en is alcohol extra schadelijk voor het brein.

ORGAANSCHADE BIJ OUDEREN

... 55-plussers gevoeliger zijn voor alcohol? Ouderen worden sneller dronken en lopen sneller schade op aan organen. Dat komt doordat ouderen minder lichaamsvocht, een tragere stofwisseling en minder goed werkende nieren en lever hebben. Ook gaan alcohol en medicatie vaak niet goed samen.

MOMENTJE

... Als je op een avond 5 of meer glazen alcohol drinkt, oftewel binge drinkt, dat je dan 5 tot 6 keer zoveel kans loopt op een hartinfarct?



HERSENEN KRIMPEN

... je hersenen krimpen na jarenlang overmatig drinken? Bij zeer zware drinkers kan het volume na 10 tot 15 jaar met 10 tot 15% afnemen. Bij mensen die meer dan vijf glazen per dag drinken – bijvoorbeeld een fles wijn – is het verlies van hersenweefsel het duidelijkst.

VERSCHROMPELDE LEVER

... je lever vervet als je regelmatig veel drinkt? Vervetting van de lever leidt bij één op de vijf mensen tot een ontstoken lever (hepatitis). Na een tijdje doordrinken kunnen stukjes lever afsterven en ontstaan littekens (fibrose). Als er heel veel littekens ontstaan, en de lever min of meer verschrompelt, kan deze niet meer goed werken (cirrose). Drink je tien jaar lang elke week wel een keer meer dan zes glazen, dan heb je 10% kans op levercirrose.

NIKS AAN DE HAND, TOCH?

... de meeste mensen het helemaal niet merken als ze levercirrose hebben? En daardoor veel te laat naar de dokter gaan? Cirrose kan leverkanker veroorzaken, wat meestal fataal afloopt.

BONKEND HART

... Je hart bovendien meer dan twee keer zo snel gaat als je alcohol met cocaïne combineert, dan als je cocaïne alleen gebruikt? De vorming van het stofje coca-ethyleen vertraagt de afbraak van cocaïne en verhoogt de kans op hartkloppingen. Met bij sommige mensen een hartaanval als resultaat.

ALCOHOLISCHE IRRITATIES

... mensen moeten kotsen omdat hun maagslijmvlies geïrriteerd raakt door alcohol? Je kan er ook wondjes van krijgen in je maagslijmvlies (maagzweer).

VOORTSCHRIJDEND INZICHT

... wetenschappers in de jaren '80 nog zeiden dat 4 glazen per dag best gezond is, terwijl het laatste grote onderzoek aantoonde dat zelfs één glas per dag niet goed voor je is.

