



Ons verteringsstelsel kan wel wat alcohol aan, maar zoals met alles: trop is te veel.
Hoe geniet je gezond van een glaasje wijn? [DOOR ANNE WISLEZ](#)

Als je eet, verteert je maag met behulp van gal, lever en pancreas alles tot een geheel aan voedingsstoffen die opgenomen worden door de darm, ten gunste van je lichaam. Wat het lichaam niet nodig heeft, gaat er in de stoelgang weer uit. Bij alcohol verloopt het enigszins anders. Alcohol wordt maar voor een klein deel in je maag omgezet, maar komt dan - vooral via je dunne darm - onverteerd in je bloed terecht. Wanneer het bloed circuleert, begint je lever met het verwerkingsproces. Door een enzymstelsel wordt de aanwezige alcohol eerst omgezet in acetaldehyde, een stof die nog giftiger is dan alcohol (vandaar vaak de hoofdpijn), die dan op haar beurt wordt omgezet in azijnzuur. Het azijnzuur komt terecht in je lichaamsvocht en wordt uiteindelijk afgebroken tot kool-dioxide en water.

Op zich kan je lichaam dit alles perfect aan. Alleen gebeurt het afbraakproces van alcohol vooral in de lever en die kan gemiddeld per anderhalf uur maar één glas alcohol verwerken. **Drink je dus meer dan één glas per anderhalf uur, kan de lever niet volgen en stijgt het alcoholgehalte in je bloed. Met alle gevolgen van dien.**



Frieda Matthys is diensthoofd psychiatrie in het UZ Brussel en voorzitter van de VAD (Vereniging voor alcohol- en andere drugproblemen)

“Na amper tien minuten bereikt alcohol je hersenen en kun je de eerste effecten al voelen.”

WAT GEBEURT ER ALS JE DRINKT?

1 tot 2 glazen

Lekker ontspannen

In het begin is het leuk. Bij één glas bereikt de alcohol de 'pleziercentra' in je hersenen (het limbisch systeem) waar dopamine wordt vrijgegeven. Je voelt je goed, ontspannen, een beetje losser en makkelijker in contact dan anders. Je pijngrens verhoogt een beetje en ondanks het feit dat je zintuigen zoals zicht, smaak en reuk wat aangetast worden, krijg je zin in eten. Je ademhaling en hartslag gaan ook iets sneller.

3 tot 7 glazen

Uitbundig en minder controle

Ga je meer drinken (drie tot zeven glazen) wordt je stemming uitbundiger: je gaat luider praten, censureert jezelf wat minder, wordt uitgelaten, of juist een beetje melancholisch en prikkelbaar. Je zintuigen worden minder scherp, je reactievermogen wat trager en je voelt ook de invloed op je motoriek: de wandel naar de toog of het toilet wordt een beetje onhandiger. Veel mensen beslissen in dit stadium te stoppen.

Meer dan 7 glazen

Van kwaad naar erger

Stoppen is een goed plan, want ga je overstoord door (tot twaalf glazen), dan heb je jezelf niet echt meer onder controle. Je wordt verward, reageert traag. Omdat er veel maagzuur wordt geproduceerd en je maag sterk geprikkeld wordt, is de kans groot dat je moet braken. Bij nog meer drinken (tot zestien glazen) loop je ook kans op een black-out en vanaf dan breng je jezelf echt in gevaar: je ademhaling en hartslag vertragen, je zenuwstelsel raakt verdoofd, je loopt het risico op een alcoholvergiftiging, met bewusteloosheid en mogelijk zelfs coma tot gevolg. Vergiftiging kan zelfs tot een hartstilstand leiden, zeker bij jonge mensen of mensen die niet gewend zijn om te drinken. Maar gelukkig is dit een uitzondering; de meeste mensen weten wel wanneer het genoeg geweest is.

ZO DRINK JE WÉL GEZOND

- Drink maximum twee glazen alcoholische drank per dag.
- Drink maximum veertien glazen per week (mannen 21).
- Drink minstens twee dagen per week geen alcohol om je lichaam te laten recupereren.
- Drink nooit meer dan drie glazen na elkaar.
- Drink niet als je zwanger bent of dat wilt worden. Ook niet als je borstvoeding geeft, want je kind drinkt mee.

Het effect van alcohol op je lichaam laat zich sneller voelen als je tenger bent van gestalte, weinig beweegt, niet gewend bent te drinken, je niet zo goed voelt, niet zo gezond bent (moe, slechte conditie), niet gegeten hebt en snel na elkaar drinkt, maar óók... als je vrouw bent.

Waarom kunnen mannen beter tegen alcohol dan vrouwen?

Frieda Matthys: "Mannen zijn in de regel zwaarder dan vrouwen. Mannen en vrouwen hebben ook een andere vet-vochtverdeling: vrouwen hebben in verhouding meer vet. Mannen hebben meer vocht, en alcohol lost op in vocht. Bij mannen begint de afbraak van alcohol ook al in de maag, vrouwen hebben dat mechanisme niet. Tegen dat de alcohol in de dunne darm komt en in het bloed wordt opgenomen, is er bij mannen dus al een deel afgebroken. Verder vermoeden we ook dat het hormonaal stelsel maakt dat vrouwen in bepaalde periodes van de cyclus minder goed tegen alcohol kunnen."

Kun je alcohol drinken en toch gezond leven?

Frieda Matthys: "Alcohol is bij ons nogal ingeburgerd, het is onze cultuureigen drug, maar in feite kun je het een gif noemen. Geen alcohol drinken is dus zeker gezonder. Maar een beetje drinken is niet erg. Je moet hierbij natuurlijk wel kijken naar de verdere omstandigheden: of je zwanger bent, nog moet rijden, gevaarlijke machines moet bedienen, moet studeren... Alles waar je concentratie, helderheid en gezonde reflexen voor nodig hebt, is niet gebaat met alcohol. Maar als ▶





je blijft binnen de aangegeven grenzen, loop je weinig gezondheidsproblemen of risico's. Alcohol heeft wel een extra dikmakend effect: het bevat veel calorieën en de alcoholische drankjes bevatten meestal ook veel suikers. Bovendien vertraagt alcohol de afbraak van vet uit de voeding, waardoor je meer vet opslaat."

Wat als je wilt detoxen?

Frieda Matthys: "Wil je detoxen, dan laat je ook je glaasjes alcohol staan. Zo kan het spijsverteringsstelsel rusten en bovendien zitten in alcohol best wat calorieën en suikers. Als je de gewoonte hebt om elke dag één of twee glazen alcohol te drinken en je stopt daarmee, val je al snel een kilo af. Drink je veel, dan kun je bij het detoxen nerveus zijn en een paar dagen onrustig slapen. Maar als je matig drinkt, zul je van een detox weinig last hebben. Mensen die stoppen met drinken, voelen zich doorgaans fitter, actiever, energiever en slapen beter."

WAT DOET ALCOHOL MET JE ORGANEN?

- ◆ **Lever:** Alcohol onderdrukt de oxidatie van vetzuren, waardoor er een ophoping komt van vetcellen in de levercellen. Meer drinken kan leiden tot een leverontsteking of erger, levercirrose.
- ◆ **Maag:** Alcohol tast de zuurproductie van de maag aan, wat bij veel drinken ook kan leiden tot een maagontsteking.
- ◆ **Pancreas:** Om de alcohol in je bloed af te breken, blijft de pancreas insuline in je lichaam pompen. Omdat je bloedsuikerspiegel daardoor daalt, krijg je trek in een vette hap. Opletten voor je gevoelige maag!
- ◆ **Darmen:** Te veel suiker verstoort de darmflora en stimuleert de groei van schimmels. Te veel alcohol geeft een gelijkaardig effect en werkt ook laxerend. Het kan ook de slijmen van de darmen aantasten, en de opname van voedingsstoffen bemoeilijken.

ALCOHOL HELPT JE SLAPEN & ANDERE FABELTJES

FABEL 1 Alcohol geeft je een goed gevoel

Het is waar, op korte termijn en bij weinig alcohol kan alcohol je even relaxter, vrolijker en opener maken. Slechte gevoelens worden dan even onderdrukt. Maar bij meer alcohol en op lange termijn krijg je juist het tegengestelde effect: depressieve en extreme gevoelens komen op of worden zelfs door de alcohol uitgelokt.

FABEL 2 Een glaasje om beter te slapen

Met wat alcohol in het bloed slaap je inderdaad sneller in, maar je slaapt minder diep en de REM-slaap, waarbij je impressies van de dag verwerkt worden, wordt verstoord. Vaak word je na enkele uren onrustig wakker: je hebt dorst, moet plassen, hebt misschien hoofdpijn...

FABEL 3 Alcohol is ook 'vocht'

Alcohol gaat als vocht binnen, maar droogt eigenlijk je lichaam uit. Alcohol stimuleert de vochtscheiding. Je krijgt een sterkere bloedtoevoer naar de huid, waardoor je sneller zweet en vocht verliest. Nieren produceren meer urine, je verliest meer vocht dan normaal.

DOE DE TEST!

Vraag je je af of je meer drinkt dan goed voor je is en/of het je gezondheid schaadt? Doe de test op www.alcoholhulp.be/ alcoholtest en je krijgt persoonlijk advies.