

# RICHTLIJN VOOR ALCOHOLGEBRUIK

## Hoe de risico's van alcoholgebruik beperken?

Alcohol drinken is een persoonlijke keuze. Als je kiest om alcohol te drinken, dan kan deze richtlijn helpen om te bepalen wanneer en hoe(veel).

*Voor deze richtlijn betekent één standaardglas alcohol ...*

STANDAARDGLAS ALCOHOL		= 10g PURE ALCOHOL	= 12.7ml PURE ALCOHOL	PURE ALCOHOL																							
STANDAARD-GLAZEN	1.0	25cl.	GLAS BIER	STANDAARD-GLAZEN	1.0	10cl.	GLAS WIJN	STANDAARD-GLAZEN	1.0	5cl.	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STANDAARD-GLAZEN	1.0	3.5cl.	STERKEDRANK	STANDAARD-GLAZEN	1.3	33cl.	BLIK BIER	STANDAARD-GLAZEN	1.7 TOT 2.5	33cl.	ZWAAR BIER	STANDAARD-GLAZEN	7.5	75cl.	FLES WIJN

## De limiet

Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week.

Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

Deze richtlijn is bedoeld voor mannen en vrouwen boven de 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

MAA	DIN	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON



## Alcohol en gezondheidsrisico's

Alcoholgebruik is een belangrijke risicofactor voor ongevallen en verwondingen. Los van de verslavende werking verhoogt alcoholgebruik op lange termijn ook het risico op hartaandoeningen, kankers, geheugenstoornissen en aandoeningen aan de pancreas en de lever.

Sommige bevolkingsgroepen lopen meer risico op negatieve effecten van alcoholgebruik. Zij moeten daarom voorzichtig zijn met hun gebruik en vragen best advies aan een hulpverlener:

- Ouderen.
- Jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar.
- Personen die medicatie gebruiken.
- Personen die andere drugs gebruiken.
- Personen met gezondheidsproblemen.
- Personen met psychische problemen.
- Personen met een laag lichaamsgewicht.
- Personen met een familiale voorgeschiedenis van alcoholproblemen.



## Zwangerschap?

Alcohol is schadelijk tijdens alle fasen van de zwangerschap. Als je zwanger wil worden, tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode is geen alcohol drinken de veiligste optie.

## Wanneer drink je beter geen alcohol?

- Als je je in het verkeer begeeft.
- Voor, tijdens en direct na fysieke inspanningen en sport.
- Bij het werken met machines, elektrische apparaten, ladders, enzovoort.
- Voor en tijdens het werk.
- Wanneer je verantwoordelijk bent voor de veiligheid van anderen.
- Tijdens activiteiten waarbij alertheid en vaardigheden nodig zijn.



Bepaal vooraf hoeveel je wil drinken en hou je aan dat besluit.

Beperk de totale hoeveelheid die je per keer drinkt.

Drink traag, eet bij het het drinken en wissel af met water.

Blijf binnen de wekelijkse richtlijn.



VAD bedankt al zijn partners bij het ontwikkelen van deze alcoholrichtlijn. Voor meer informatie i.v.m. alcohol en de alcoholrichtlijn, ga naar [www.vad.be/themas/alcohol](http://www.vad.be/themas/alcohol)



Bij De DrugLijn kan iedereen terecht met alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Via 078 15 10 20 of [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be). Voor online hulp en begeleiding kan men ook terecht op [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be).