

## **Aanbevelingen alcoholgebruik**

### **Volwassen mannen**

- maximaal gemiddeld 3 standaardglazen per dag.
- maximaal 15 glazen per week.
- minstens 2 dagen per week geen alcohol, dit om lichamelijk te recupereren en gewoontevorming te voorkomen.
- drink per gelegenheid nooit meer dan 5 standaardglazen.

### **Volwassen vrouwen**

- maximaal gemiddeld 2 standaardglazen per dag.
- maximaal 10 glazen per week.
- minstens 2 dagen per week geen alcohol.
- drink per gelegenheid nooit meer dan 3 standaardglazen.

### **Jongeren**

- drinken beter geen of zeer weinig alcohol voor hun 16 jaar.
- jongens vanaf 16 jaar niet meer dan 2 à 3 glazen per keer, en beperkt tot maximum 2 dagen per week.
- meisjes vanaf 16 jaar niet meer dan 1 à 2 glazen per keer, en beperkt tot maximum 2 dagen per week.

### **Ouderen**

- oudere mensen worden gevoeliger voor alcohol. Dit heeft te maken met het verouderingsproces zelf en met een vertraagde werking van lever en nieren. Vanaf 60 jaar gelden er dan ook lagere normen dan voor jongere mensen: mannen maximum 2 à 3 glazen per dag, vrouwen 1 à 2.
- er is ook grote voorzichtigheid geboden bij de combinatie met medicatie. De werking van sommige medicatie wordt versterkt door alcoholgebruik, andere net verminderd.

### **Veel drinken in één keer?**

- 15 glazen in één keer drinken is totaal iets anders dan 15 glazen drinken, gespreid over 5 dagen.
- meer dan 6 glazen in één keer drinken op korte tijd (2 uur), wordt 'bingedrinken' genoemd en kan lichamelijk zeer schadelijk zijn. Dikwijls is er ook een verhoogde kans op allerlei impulsieve gedragingen.

### **Voor iedereen**

- Drink geen alcohol als je nog wil werken, studeren of sporten.
- Het duurt 1 tot 1½ uur vooraleer een standaardglas alcohol lichamelijk verwerkt is, afhankelijk van gewicht en geslacht.
- Toch teveel gedronken? Drink dan minstens twee opeenvolgende dagen niet om te recupereren.
- In het verkeer mag je promillage niet meer dan 0,5 zijn. Alcoholgebruik heeft door zijn verdovende werking een sterk effect op de rijvaardigheid: je reageert trager, de concentratie vermindert, je inschattingsvermogen vermindert, ...
- Combinatie met medicatie of andere drugs kan riskant zijn.