

HOE GA JE OM MET ALCOHOL?

Goede raad

Velen onder ons drinken alcohol en vinden dat fijn en lekker. Dat hoeft op zich geen probleem te zijn. Toch kan alcohol best verraderlijk zijn. Om allerlei redenen kunnen mensen soms ook “te veel” drinken. Wil je verantwoord drinken, zonder schade toe te brengen aan je gezondheid, volg dan deze tips:

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



Voor deze richtlijn betekent één standaardglas alcohol ...

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

Jongeren onder de 18 drinken beter geen alcohol, maar ook wie zwanger is of wil worden, borstvoeding geeft, moet rijden of machines moet bedienen, drinkt best helemaal niet.
Ben je gezond en volg je deze tips? Dan ondervind je ook op termijn geen schadelijke lichamelijke gevolgen.

Nuttige websites en telefoonnummers

- Al sinds 1994 kunnen ouders, studenten, partners, vrienden, familieleden en gebruikers terecht bij De DrugLijn. Dat is de Vlaamse service die je verder helpt met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Je vindt ze online op www.druglijn.be of telefonisch op het nummer 078 15 10 20. Je bereikt hen gratis via de chat of via skype.
- Op de website van De Druglijn kan je allerlei zelftests doen. Check hoeveel jij weet over alcohol of ga na welke risico's je alcoholgebruik met zich meebrengt.
- Nog meer tests vind je op www.alcoholhulp.be. Daar kan je ook terecht voor online zelfhulp en online begeleiding.
- Info over andere zelfhulpgroepen vind je via www.zelfhulp.be.
- Andere zeer interessante sites over dit thema vind je terug op www.vad.be en www.cadlimburg.be.

Hulpverlening in onze gemeente

- Vraag raad aan je huisarts.
- Maak een afspraak bij CadLimburg (www.cadlimburg.be) via het telefoonnummer 011 27 42 98. Eender wie een vraag heeft over alcoholgebruik kan hier terecht.
- AA is een zelfhulpgroep voor drankverslaafden die wekelijks samen komen. Je kan anoniem contact opnemen via www.aavlaanderen.org.



Uittreksel uit de 'Gezondheidsgids stad Halen', p. 10-11.