

Redactie & Literatuuronderzoek

GIMBER 'Sober Curious Movement'

Introductie: het belang van de lancering van de GIMBER 'Sober Curious Movement'	3
Enkele belangrijke overschouwingen om te starten.....	5
Waarom is dit project belangrijk?.....	5
Wat zeggen de cijfers?.....	5
Wat doet alcohol met de gezondheid?.....	6
Welke alternatieven bestaan er?.....	7
Hoe kunnen we mensen inspireren?.....	8
Medische inzichten en gezondheidsaspecten van alcoholgebruik.....	10
Het toxine dat we alcohol noemen.....	10
Effecten van alcohol op de lichamelijke gezondheid.....	12
Alcohol en het immuunsysteem.....	12
Alcohol en kanker.....	13
Invloed op de hersenen en het zenuwstelsel.....	14
Alcohol en hart- en vaatziekten.....	15
Alcohol en het gastro-intestinaal systeem.....	15
Verwondingen en ongevallen.....	16
Waarom zou je alcohol vermijden?.....	18
Psychologische impact van alcoholgebruik.....	19
Angst en depressie.....	19
Slaap en vermoeidheid.....	19
Stress.....	20
Concentratie en geheugen.....	20
Ontwikkeling van verslaving.....	20
Sociale en maatschappelijke impact van alcoholgebruik.....	22
Veelgestelde vragen over alcohol en gezondheid.....	24
Is alcohol echt zo slecht voor mijn gezondheid?.....	24
Hoe beïnvloedt alcohol mijn slaap?.....	24
Is matig drinken echt gezond, zoals vaak wordt gezegd?.....	24
Hoeveel alcohol is te veel?.....	24
Hoelang blijft alcohol in mijn lichaam?.....	25
Wat is een kater?.....	25
Wat zijn blackouts?.....	26
Wat gebeurt er met mijn lichaam als ik stop met overmatig drinken?.....	26
Wat zijn de positieve effecten van stoppen met alcohol?.....	26

Is alcohol verslavend voor iedereen?.....	27
Past alcohol bij een gezondere levensstijl?.....	28
Zijn alcoholvrije alternatieven echt gezonder?.....	28
Waarom voel ik me vaak emotioneel na het drinken van alcohol?.....	28
Relevante tekst-extracten uit LANG ZULLEN WE LEVEN - Servaas Bingé.....	30
Referentielijst.....	34

Introductie: het belang van de lancering van de GIMBER ‘Sober Curious Movement’

In deze whitepaper onderzoeken we het belang van de lancering van de GIMBER ‘Sober Curious Movement’. Alcohol is een psychoactieve stof, die invloed heeft op het denken, voelen en gedrag van mensen. Ondanks de schadelijke effecten van alcohol, is het gebruik ervan diep geworteld in het sociale leven van veel samenlevingen. Kunnen we een verschuiving teweegbrengen in de manier waarop we als maatschappij denken over alcoholgebruik?

De ‘Sober Curious Movement’ moedigt mensen aan om zich bewust te worden van hun alcoholconsumptie, zonder dat ze volledig moeten stoppen met drinken. Het draait vooral om het **in vraag stellen van de rol die alcohol speelt** in hun leven, met het doel om een **gezondere relatie met alcohol** te ontwikkelen.

Wat betekent een ‘sober curious’ lifestyle? Dit kan verschillen van persoon tot persoon. Voor sommigen kan het betekenen dat ze een periode stoppen met drinken, zoals tijdens ‘Tournée Minérale’. Anderen kiezen ervoor om alcoholvrije dagen in te lassen, of bewust minder te drinken op sociale evenementen waar alcohol vaak de norm is, zoals op een feestje of bruiloft.

Sommige mensen worden gemotiveerd door de gezondheidsvoordelen, anderen kiezen voor een sober curious lifestyle vanwege de mentale voordelen, zoals meer focus en productiviteit. Ook de financiële voordelen spelen een rol. De beweging heeft vooral aan populariteit gewonnen onder Generatie Z, die zich meer bewust is van hun gezondheid en de invloed van alcohol op hun welzijn. Dankzij sociale media is de beweging versterkt, doordat persoonlijke verhalen over het verminderen van alcoholgebruik gedeeld worden. Er ontstaat een breder sociaal besef dat **niet-drinken een goede keuze** is, wat **het stigma rondom het niet-drinken doorbreekt**.

Dankzij deze beweging is de vraag naar alcoholvrije alternatieven sterk gestegen. Mensen kiezen voor gezonde, smaakvolle alternatieven zoals GIMBER en in deze whitepaper wordt wetenschappelijk onderbouwd waarom het beter is om minder alcohol te drinken en wat de schadelijke gevolgen zijn van alcoholgebruik.

Key-message: De GIMBER ‘Sober Curious Movement’ richt zich op het bewust worden van alcoholconsumptie en het ontwikkelen van een gezondere relatie met alcohol. Het doel is om het stigma rondom niet-drinken op een leuke, verbindende manier te doorbreken en gezondere, smaakvolle alternatieven te bieden zoals GIMBER.

Content ideeën: Het bewustzijn van mensen over hun alcoholgebruik verhogen door het lanceren van een sociale media campagne.

- Er kan uitgelegd worden wat de sober curious movement precies inhoudt, met video’s en posts die de geschiedenis en opkomst van de beweging wat verduidelijken. Het belangrijkste in de beginfase is om een groot publiek te

bereiken. Eventueel kan een eerste campagne bij de start van het nieuwe jaar gelanceerd worden, waarbij veel mensen goede voornemens hebben en de interesse in alcoholvrije alternatieven en deze beweging groot is.

Enkele belangrijke overschouwingen om te starten

Waarom is dit project belangrijk?

In de afgelopen 10 jaar is er een **duidelijke stijging in de vraag naar alcoholvrije alternatieven**. Vooral jongeren staan open voor alternatieven, maar het is belangrijk om een breder publiek te bereiken en hen aan te moedigen na te denken over hun alcoholgebruik. Dit project heeft als doel om een grotere verandering teweeg te brengen, waarbij GIMBER een rol speelt als gezond alternatief. Alcohol is diep verankerd in sociale gewoonten, maar de nadelige gevolgen voor de gezondheid zijn enorm. Met de GIMBER 'Curious Sober Movement' proberen we een **cultuur van bewust drinken te stimuleren en de sociale druk om alcohol te consumeren te verminderen**. Wanneer we de sociale norm kunnen veranderen, zal het voor jongere generaties gemakkelijker worden om gezondere keuzes te maken en te kiezen voor een alcoholvrije optie zoals GIMBER.

Key-message: Dit project is essentieel omdat het inspeelt op de groeiende vraag naar alcoholvrije alternatieven. Het doel is een bredere bewustwording en cultuurverandering rondom alcoholgebruik te stimuleren. GIMBER biedt een gezond alternatief en wil de sociale druk om alcohol te drinken verminderen.

Content ideeën: Het is belangrijk om jongeren te betrekken in de 'Sober Curious Movement', zij staan open voor alcoholvrije opties en zijn een belangrijke doelgroep van GIMBER. Een idee is om interviews te doen met jongeren die kiezen voor een alcoholvrije levensstijl en waarom ze dit doen. Ook kunnen jonge influencers ingezet worden bij het promoten van GIMBER, door ze recepten te laten delen en te tonen op welke manier zij GIMBER in hun drankjes gebruiken. Niet alleen de jonge generatie moet meegenomen worden, ook moeten andere generaties betrokken worden. Varieer de content zodat andere mensen hier ook door aangetrokken worden en een breed publiek wordt aangesproken. Oudere generaties zullen eerder nood hebben aan content die hen begeleidt bij het overgaan naar een alcoholvrije levensstijl, zoals tips van gezondheidsdeskundigen om het alcoholgebruik te beperken en GIMBER in te schakelen als alternatief.

Wat zeggen de cijfers?

De wereldwijde alcoholconsumptie is hoog. In 2019 consumeerden wereldwijd **2,5 miljard mensen boven de 15 jaar alcohol**. De gemiddelde alcoholconsumptie per persoon was in 2019 gelijk aan **5,5 liter pure alcohol**. In Europa en Amerika ligt het alcoholgebruik zelfs op het hoogste niveau. In België stond men in 2019 op de **26^{ste} plaats in Europa**, met een gemiddelde consumptie van **9,15 liter pure alcohol per persoon (voor de 15+ bevolking)**. Dit was een daling van 9% ten opzichte van 2009, waarbij vooral de consumptie van sterke dranken (-25%) en bier (-12%) afnam.

De consumptie in Vlaanderen daalde ook in de afgelopen decennia, van 83% in 2008 naar 78% in 2018. Recent onderzoek toont aan dat dit percentage in 2022 **weer licht gestegen** is naar 82% en in het cohortonderzoek Belhealth van 2023 zelfs naar 84%.

Er zijn heel wat **verschillen in alcoholgebruik tussen verschillende bevolkingsgroepen**. Mannen drinken bijvoorbeeld meer dan vrouwen en het alcoholgebruik is sterk gecorreleerd met sociaal-economische status: hoger opgeleiden en mensen met een hogere status consumeren doorgaans meer alcohol.

De **negatieve impact van alcoholgebruik** is wereldwijd groot. Jaarlijks worden 3,3 miljoen sterfgevallen toegeschreven aan alcoholconsumptie (5,9% van alle sterfgevallen wereldwijd). De meeste sterfgevallen worden veroorzaakt door alcohol gerelateerde leverziekten, gevolgd door psychische stoornissen en gedragsstoornissen.

Key-message: Alcoholconsumptie blijft wereldwijd hoog, met grote verschillen tussen regio's en bevolkingsgroepen. Mannen drinken meer dan vrouwen en mensen met een hogere sociaal-economische status drinken meer dan mensen met een lagere sociaal-economische status.

Content ideeën: Maak posts met visuele weergave van de statistieken, zoals de gemiddelde alcoholconsumptie en trends in daling of stijging van de consumptie. Je kan op sociale media ook quizen doen, waarbij je aan mensen vraagt "Wie denk jij dat er meer drinkt?" mannen of vrouwen? Of hoog of laag opgeleiden? Of een poll met "hoeveel procent van de Vlamingen dronk in 2019 alcohol?". Zo laat je mensen eerst zelf een inschatting maken van de problematiek en zullen de cijfers beter blijven hangen dan wanneer ze de cijfers gewoon te lezen krijgen.

Wat doet alcohol met de gezondheid?

Alcohol heeft een **directe invloed op de hersenen**, waar het werkt als een **verdovende stof**. Hoe hoger de concentratie alcohol in de hersenen, hoe sterker het verdovende effect. Alcohol beïnvloedt **emoties, gedrag en cognitieve functies**. In lage hoeveelheden kan alcohol een gevoel van **ontspanning en verminderde remming** veroorzaken. Bij grote hoeveelheden **verslechteren de zintuigen, de motorische vaardigheden, het geheugen en reactiesnelheid**. Bij zeer hoge hoeveelheden kan alcohol zelfs **levensbedreigende effecten** hebben, zoals ademhalings- en hartstilstand.

Alcoholgebruik is gelinkt aan **meer dan 200 gezondheidsproblemen**, zoals infectieziekten, kanker, mentale en gedragsstoornissen, neurologische aandoeningen, cardiovasculaire aandoeningen en gastro-intestinale aandoeningen.

Daarnaast heeft alcohol ook ernstige **gevolgen voor de mentale gezondheid**. Hoewel alcohol in het begin tijdelijk de sombere gevoelens en angst kan verlichten, versterkt het op lange termijn vaak depressieve gevoelens en kan het leiden tot angststoornissen en geheugenproblemen. Ook zal de slaap verstoord worden door het drinken van alcohol.

Aanvankelijk helpt alcohol om sneller in te slapen, maar je zal je minder uitgerust voelen doordat de slaapcyclus verstoord wordt.

Alcohol heeft niet alleen invloed op de fysieke en mentale gezondheid, **maar ook op sociale relaties en gedrag**. Op korte termijn kan alcohol zowel positieve als negatieve sociale effecten hebben. Aan de ene kant kan alcohol je vrolijk en uitbundig maken en je zelfverzekerder laten voelen, waardoor je gemakkelijker contacten legt. Aan de andere kant kan alcohol ook leiden tot impulsief en risicovol gedrag, zoals ondoordachte beslissingen of agressiviteit, wat spanningen kan veroorzaken. Op lange termijn hebben de sociale gevolgen van alcoholmisbruik vaak een destructief karakter. Regelmatig en overmatig alcoholgebruik kan leiden tot sociale isolatie. Mensen die worstelen met alcoholmisbruik vermijden soms bewust relaties of situaties die hen confronteren met hun gedrag. De effecten zijn merkbaar op verschillende vlakken: spanningen en ruzies in het gezin of in relaties, verminderde prestaties op het werk of school en financiële problemen.

Key-message: Alcohol heeft negatieve effecten op zowel de fysieke als mentale gezondheid en beïnvloedt ook sociale relaties en gedrag. Het heeft een verdovend effect en is gelinkt aan meer dan 200 gezondheidsproblemen. Alcohol heeft op korte termijn een ontremmend effect; je voelt je euforisch en zelfverzekerder. Op lange termijn verstoort het verschillende hersenfuncties, de slaap, de stemming, het geheugen en geeft het veel sociale problemen.

Content ideeën: Mensen moeten geïnformeerd worden over de verschillende gezondheidseffecten op een visuele manier. Maak posts of video's die de effecten van alcohol illustreren, zoals een mindmap of educatieve video over de verschillende effecten op het lichaam. Je kan ook verhalen van mensen integreren in de content, via video's of getuigenissen over de problemen die ze ervaren door alcoholgebruik. Andere mensen kunnen zich hierin herkennen en zo kan een samenhangende community opgestart worden die geïnteresseerd is in het verminderen van alcoholgebruik en alcoholvrije alternatieven zoals GIMBER.

Welke alternatieven bestaan er?

Er zijn heel wat alcoholvrije alternatieven die inspelen op de vraag naar smaakvolle opties. Van alcoholvrije spritzers, wijnen en bieren tot mocktails. GIMBER neemt een bijzondere plaats in door zijn unieke smaak en veelzijdigheid.

GIMBER is een alcoholvrij concentraat op basis van biologische gember, citroen en kruiden. Het biedt niet alleen **gezondheidsvoordelen**, zoals het verbeteren van de spijsvertering en het versterken van het immuunsysteem, maar is ook een verfijnd alternatief voor cocktails en andere alcoholische dranken. GIMBER kan puur gedronken worden, gemengd met bruiswater of gebruikt worden in mocktails, waardoor het veelzijdig is en een breder publiek aanspreekt. Bovendien is GIMBER een **duurzame keuze**, die zowel de planeet als de mensen respecteert. Het is authentiek en probeert in plaats van alcohol te imiteren, een uniek en krachtig smaakprofiel te creëren.

Key-message: Er bestaan heel wat alternatieven, maar GIMBER onderscheidt zich door zijn unieke smaak. Het is gemaakt van biologische ingrediënten als gember, citroen en kruiden en biedt gezondheidsvoordelen, zoals de verbetering van het immuunsysteem en de spijsvertering.

Content ideeën: Het is belangrijk om de veelzijdigheid te delen van hoe je GIMBER kunt consumeren, deel bijvoorbeeld recepten om drankjes te maken met GIMBER als hoofdingrediënt. Ook kunnen er video's gemaakt worden waarin bartenders laten zien hoe ze lekkere mocktails maken met GIMBER. Je kan elke week een video posten waarin iemand deelt wat zijn/haar favoriete manier is om GIMBER te drinken. Mensen kunnen zelf video's hiervoor insturen en zo op de sociale media van GIMBER terecht komen. Ook moet de duurzaamheid van GIMBER in de kijker gezet worden, waarbij mensen geïnformeerd moeten worden over het belang van kiezen voor duurzame producten. Dit kan je doen in informatieve posts of video's op sociale media. GIMBER moet gepresenteerd worden als hét alternatief, het is vooral belangrijk dat mensen snappen waarom dit hét alternatief is. Informatie en kennis zijn daarbij cruciaal.

Hoe kunnen we mensen inspireren?

Het doel is dus om **GIMBER te verbinden aan de waarden van de 'Sober Curious Movement'**, waarbij **gezondheid en vrijheid van keuze** centraal staan. Door GIMBER te positioneren als een bewuste keuze voor gezondheid en een manier om de sociale druk rondom alcohol te doorbreken, kunnen we een grotere acceptatie creëren van alcoholvrije alternatieven. Mensen hechten alsmat meer belang aan hun gezondheid en er moet duidelijk gecommuniceerd worden in de campagne wat de gezondheidsvoordelen van GIMBER zijn. Proeverijen in winkels of op evenementen kunnen helpen om mensen kennis te laten maken met GIMBER. Ook kunnen workshops interessant zijn, waar mensen leren hoe ze GIMBER kunnen gebruiken in hun drankjes. Het is ook een pluspunt als mensen de creaties en recepten delen op sociale media, waarbij een breder publiek uiteindelijk bereikt kan worden. Ook zou er samengewerkt kunnen worden met bars en restaurants om een 'Sober Curious Night' te organiseren waarbij alleen alcoholvrije dranken geserveerd worden, met als premium optie GIMBER (al gaat dat wat in tegen de vrijheid van keuze). Persoonlijke verhalen van mensen die bewust kiezen voor een alcoholvrije levensstijl en hoe GIMBER hen daarin ondersteunt, kunnen dienen als inspiratie voor anderen. Er zou ook een challenge opgezet kunnen worden zoals "30 dagen zonder alcohol", waarbij GIMBER de inspirator en motivator is.

Key-message: GIMBER moet verbonden worden aan de waarden van de 'Sober Curious Movement', waarbij mensen GIMBER zien als een bewuste keuze om de gezondheid te verbeteren. Door de gezondheidsvoordelen van GIMBER te communiceren en mensen kennis te laten maken met het product, via proeverijen en workshops, kunnen we een bredere bewustwording creëren.

Content ideeën: Posts moeten de specifieke gezondheidsvoordelen van de ingrediënten van GIMBER uitleggen. De workshops en proeverijen moeten telkens via sociale media gepromoot worden via verhalen en posts. Er kunnen winacties georganiseerd worden

waarbij mensen een workshop of proeverij kunnen winnen. Een “XX dagen zonder alcohol” challenge kan opgezet worden vanuit GIMBER, waarbij mensen dagelijkse tips en motivatie kunnen vinden op sociale media. Ook kan er een link naar een formulier gemaakt worden, waarin mensen kunnen bijhouden of het hen lukt om XX dagen geen alcohol te drinken. Iedereen die de XX dagen challenge voltooid heeft, zou bijvoorbeeld een korting kunnen ontvangen voor een product van GIMBER als motivatie. Persoonlijke verhalen zijn belangrijk om andere mensen te inspireren en kunnen op de socials gedeeld worden.

Medische inzichten en gezondheidsaspecten van alcoholgebruik

Het toxine dat we alcohol noemen

Alcohol of ethanol heeft een negatieve impact op de gezondheid door zijn **psychoactieve, toxische en verslavende eigenschappen**. Alcohol heeft een breed scala aan effecten op ons lichaam, van korte termijn veranderingen in gedrag en motoriek tot langdurige schade aan organen en weefsels. **Het proces begint vanaf dat alcohol het lichaam binnenkomt en beïnvloedt verschillende systemen tijdens de opname, verspreiding en afbraak.**

Wanneer je alcohol drinkt, komt het via de slokdarm in de maag. Een klein deel wordt hier geabsorbeerd, maar het grootste deel gaat naar de dunne darm, waar de opname in het bloed plaatsvindt. Hoe snel dit gebeurt, hangt af van de aanwezigheid van voedsel in de maag en ook het alcoholpercentage heeft een invloed. Na een tiental minuten bereikt het de hersenen en zodra alcohol in de hersenen aankomt, begint het te werken op de communicatie tussen zenuwcellen. **Het heeft een invloed op signaalstoffen in de hersenen, ook wel neurotransmitters genoemd, die de werking van ons gedrag en emoties reguleren.** Een voorbeeld van een neurotransmitter waar alcohol op inwerkt is GABA, dit is een stof die zorgt voor de remming van signalen. Alcohol versterkt het effect van GABA, waardoor de reacties vertragen, de motoriek vermindert en de spraak waziger wordt. Ook werkt alcohol in op de stof dopamine, dit is een stof die betrokken is bij het beloningssysteem. Alcohol verhoogt dopamine, wat een gevoel van plezier en euforie veroorzaakt. Dit effect maakt alcohol verslavend, omdat je door dit positieve effect meer zal willen drinken. Als je hogere hoeveelheden alcohol consumeert, kan het de motorische controle, het geheugen en de cognitieve functies ernstig verstoren. Ook blackouts en het verlies van coördinatie zijn veelvoorkomende effecten van zware intoxicatie.

Alcohol heeft ook **effect op andere organen**. Het werkt in op de maag en de spijsvertering, waarbij alcohol de productie van maagzuur stimuleert. Dit kan irritatie of zelfs schade aan de maagwand veroorzaken. Ook werkt alcohol in op het hart en de bloedvaten. Matige hoeveelheden kunnen de bloedvaten verwijden, wat een warm gevoel geeft. Bij langdurig gebruik kan het een hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en andere aandoeningen van het hart veroorzaken.

De lever kan overbelast raken bij overmatig alcoholgebruik, omdat dit het orgaan is dat verantwoordelijk is voor het afbreken van alcohol. De lever heeft ongeveer anderhalf uur nodig om één standaardglas alcohol af te breken en maakt daar de prioriteit van. Er gebeurt op dat moment dus geen andere detoxificatie. Het proces verloopt in twee stappen (figuur 1). De eerste stap is de omzetting van **ethanol naar acetaldehyde**. De afbraak van ethanol gebeurt door het enzym 'alcohol dehydrogenase'. **Acetaldehyde is een toxische en kankerverwekkende stof die de meest schadelijke effecten van alcohol veroorzaakt zoals misselijkheid en hoofdpijn.** Een tweede eiwit 'aldehyde dehydrogenase' zal **acetaldehyde**

omzetten in acetaat (azijnzuur) dat verder wordt afgebroken tot **water en CO₂** en door het lichaam wordt uitgescheiden.

Genetische verschillen in deze enzymen verklaren waarom sommige mensen, zoals bepaalde Aziatische bevolkingsgroepen, gevoeliger zijn voor de effecten van alcohol. Bij hen werkt het alcohol dehydrogenase sneller, maar het aldehyde dehydrogenase trager, wat leidt tot een ophoping van acetaldehyde met symptomen zoals rood worden, misselijkheid en hartkloppingen.



(Figuur 1) Bron: Trimbos instituut. Wat doet alcohol in de lever?
Afbraakproces van alcohol in de lever.

De dag **na een avond drinken kun je geconfronteerd worden met vervelende klachten** zoals hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en een droge mond. Dit fenomeen, beter bekend als een kater, varieert in intensiteit afhankelijk van hoeveel je gedronken hebt en hoe je lichaam reageert. Een van de belangrijkste oorzaken is **uitdroging**. Alcohol zorgt ervoor dat je vaker moet plassen en dat je lichaam meer vocht verliest dan normaal. Dit vochtverlies kan leiden tot symptomen zoals extreme dorst, een droge mond en bonzende hoofdpijn. Tegelijkertijd ontstaat er tijdens de afbraak van alcohol in de lever een **giftige stof genaamd acetaldehyde**. Deze stof speelt een grote rol bij het veroorzaken van misselijkheid, hartkloppingen, een trillend gevoel en een algemeen ziek gevoel de volgende ochtend.

Daarnaast bevatten veel alcoholische dranken kleine hoeveelheden bijproducten van de fermentatie, bekend als **foezelalcoholen**. Vooral in donkere dranken zoals whisky, rode wijn en rum komen deze stoffen voor. Hoewel de hoeveelheden klein zijn, worden ze trager afgebroken dan ethanol en kunnen ze de kater klachten verergeren. Een ander effect van alcohol op je lichaam is de irritatie van het maagslijmvlies. Alcohol prikkelt de maagwand, wat kan leiden tot brandend maagzuur, misselijkheid en in sommige gevallen braken, vooral als er veel alcohol is gedronken of op een lege maag.

Een minder zichtbare maar belangrijke oorzaak van een kater is de **verstoring van je slaap**. Alcohol kan je sneller in slaap doen vallen, maar het verstoort de kwaliteit van je slaap, met name de REM-slaap, die cruciaal is voor herstel. Hierdoor word je de volgende dag vaak moe wakker, ben je prikkelbaar en minder scherp.

Hoe meer alcohol je drinkt, hoe groter de kans op een kater en hoe ernstiger de symptomen. Wil je een kater vermijden, dan is de meest effectieve strategie om je alcoholconsumptie te

beperken of te kiezen voor alcoholvrije alternatieven. **Het drinken van water tijdens en na het alcoholgebruik kan uitdroging tegengaan en helpt je lichaam sneller te herstellen.** Een kater is eigenlijk het signaal van je lichaam dat het moeite heeft om de giftige effecten van alcohol te verwerken. Door bewust om te gaan met alcohol of te kiezen voor een alcoholvrije optie, kun je niet alleen een kater vermijden, maar ook je gezondheid beschermen.

Key-message: Alcohol is een toxische stof die op korte termijn veranderingen veroorzaakt in gedrag en motoriek en op lange termijn schade aan verschillende organen. Nadat alcohol wordt opgenomen in het bloed en verdeeld wordt over het hele lichaam, werkt het in op de communicatie tussen hersencellen. Ons gedrag en emoties worden beïnvloed door de werking van verschillende stoffen zoals dopamine en serotonine. Alcohol produceert meer maagzuur en verhoogt het risico op verschillende hart- en vaatziekten. Alcohol wordt door de lever afgebroken in 2 stappen. Tijdens de eerste stap komt een giftige stof vrij (acetaldehyde), die veel schadelijke effecten veroorzaakt. De dag na het drinken van alcohol voel je de aanwezigheid van de toxische effecten van alcohol en heb je een kater.

Content ideeën: Het is belangrijk om mensen te informeren over de effecten die alcohol heeft op het lichaam. Een visuele manier is handig om informatie over te brengen, dus er kunnen video's gemaakt worden over de hele weg die alcohol in ons lichaam aflegt, van mond tot de lever, waar het uiteindelijk wordt afgebroken. Ook kan je uitleggen wat een kater is en hoe dat ontstaat. Dit kan opnieuw met video's of illustratieve posts. Ook kunnen er interviews gedaan worden met gezondheidsdeskundigen die de effecten van alcohol op het lichaam uitleggen, omdat mensen sneller de neiging hebben om informatie aan te nemen van een specialist.

Effecten van alcohol op de lichamelijke gezondheid

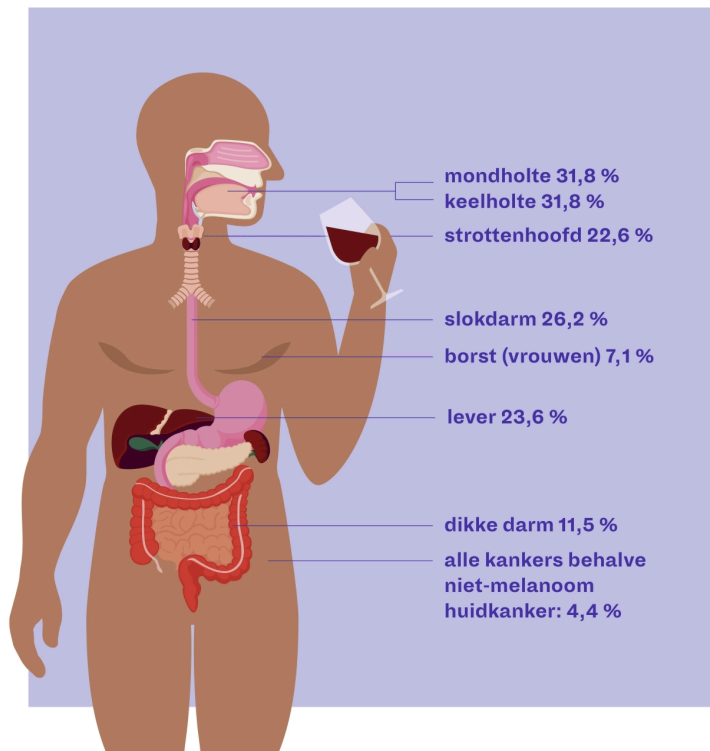
Alcohol verspreidt zich via de bloedbaan door het hele lichaam en veroorzaakt daardoor toxische effecten in vrijwel alle organen. Naast de directe gevolgen, zoals een kater en acute intoxicatie, **kan overmatig alcoholgebruik op langere termijn leiden tot ernstige aandoeningen.** Deze kunnen variëren van ziekten die volledig te wijten zijn aan alcohol, zoals alcoholvergiftiging, alcoholverslaving en foetaal alcoholyndroom, tot aandoeningen waarbij alcohol een risicofactor is, zoals kanker, hart- en vaatziekten en neurologische aandoeningen.

Alcohol en het immuunsysteem

Chronisch alcoholgebruik **verzwakt het immuunsysteem**, waardoor je vatbaarder wordt voor infecties zoals verkoudheden en longontsteking. Dit komt door een ophoping van toxische afbraakproducten in het lichaam die het immuunsysteem onderdrukken. Bovendien leidt overmatig alcoholgebruik vaak tot een **tekort aan essentiële vitaminen en mineralen.** Vitamine B1 (thiamine) is bijvoorbeeld cruciaal voor energieproductie in de hersenen. Een tekort, veroorzaakt door een combinatie van slechte voeding en alcoholgebruik, kan ernstige neurologische gevolgen hebben, zoals het syndroom van Korsakov.

Alcohol en kanker

Alcohol is **na roken de grootste vermijdbare risicofactor voor kanker**. Cijfers van het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek tonen aan dat in 2020 wereldwijd **4% van de kankergevallen kon worden toegeschreven aan alcoholconsumptie**. Dit komt neer op honderdduizenden diagnoses, waarin het in bijna 77% van de gevallen gaat om mannen. In België werden datzelfde jaar ongeveer 3200 gevallen van kanker direct gelinkt aan alcoholgebruik. Daarnaast was bijna 5% van alle sterfgevallen door kanker in België gerelateerd aan alcohol. Het is wetenschappelijk bewezen dat alcohol het risico verhoogt op mond- en keelholtekanker, strottenhoofdkeelkanker, slokdarmkanker, leverkanker, dikke darmkanker, endeldarmkanker en borstkanker. Voor andere types, zoals maagkanker, longkanker, alvleesklierkanker en huidkanker bestaan er aanwijzingen dat alcoholconsumptie het risico verhoogt. Er is echter nog meer onderzoek nodig om deze verbanden met zekerheid vast te stellen. Het risico op kanker neemt toe met de hoeveelheid alcohol die wordt geconsumeerd, maar zelfs bij een lage tot matige inname is er al sprake van een verhoogd risico. **Er is geen veilige grens: vanaf het eerste glas ontstaat schade**. Het ontstaan van kanker zou vooral te wijten zijn aan de schadelijke metaboliet **acetaldehyde**, die in het lichaam opstapelt na afbraak van ethanol door de lever. Acetaldehyde is een kankerverwekkende stof, die DNA in de cellen beschadigt en het herstel ervan belemmert. Bovendien leidt alcohol tot een verhoogde aanmaak van hormonen zoals oestrogeen. Dit speelt een rol in de ontwikkeling van hormoongevoelige kankers, zoals borstkanker. Bij vrouwen kan één glas alcohol per dag het risico op borstkanker verhogen. Je kiest dus beter voor gezonde alternatieven zonder alcohol om een gezonde levensstijl te bevorderen en kankerpreventie actief aan te pakken.



(Figuur 2) Bron: Kom op tegen kanker. Alcohol en kanker.

<https://www.allesoverkanker.be/kanker-voorkomen/alcohol-en-kanker>

Percentage per type kanker dat wordt veroorzaakt door alcohol (bijvoorbeeld 7,1 % van de borstkankers wordt veroorzaakt door alcohol).

Invloed op de hersenen en het zenuwstelsel

Alcohol heeft een directe impact op de hersenen en het zenuwstelsel, met **effecten die variëren van subtiele cognitieve veranderingen tot ernstige neurologische aandoeningen**.

Bij overmatig gebruik en langdurige consumptie kan de schade aan de hersenen en het zenuwstelsel groot zijn, zowel bij de drinker zelf als bij een ongeborn kind waarvan de moeder alcohol drinkt tijdens de zwangerschap. Alcohol beïnvloedt de communicatie tussen zenuwcellen in de hersenen, wat direct leidt tot verminderde concentratie, geheugenproblemen en motorische stoornissen.

Bij chronisch gebruik veroorzaakt alcohol het krimpen van de hersenen en verlies van zenuwverbindingen. Vooral het kortetermijngeheugen lijdt hieronder, wat het dagelijks functioneren ernstig kan verstoren. Langdurige consumptie kan uiteindelijk resulteren in cognitieve stoornissen, zoals dementie, waarbij het verlies van hersenweefsel en schade onomkeerbaar zijn. Daarnaast kan langdurig alcoholgebruik leiden tot het syndroom van Korsakov, veroorzaakt door een tekort aan vitamine B1 (thiamine). Deze voedingsstof is essentieel voor de hersenen om suiker om te zetten in energie. Bij een tekort ontstaan symptomen zoals ernstig geheugenverlies, desoriëntatie, coördinatieproblemen en gedragsveranderingen. Dit syndroom komt vaak voor bij zware drinkers met een slecht voedingspatroon en kan blijvende neurologische schade veroorzaken.

Naast de fysieke schade aan de hersenen, **verhoogt alcohol ook het risico op psychische aandoeningen zoals depressie en angst**. Dit komt deels door de verstoring van signaalstoffen in de hersenen, de neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, stoffen die essentieel zijn voor een stabiele gemoedstoestand. Bovendien kan onthouding na langdurig alcoholmisbruik leiden tot gevaarlijke delirium tremens, een toestand met symptomen zoals hallucinaties, beven, ernstige onrust en angst.

Alcoholgebruik verhoogt daarnaast de kans op **epileptische aanvallen** door een verstoring van de chemische balans in de hersenen. **Bij zwangere vrouwen** kan alcoholgebruik ernstige en onomkeerbare schade aanrichten aan de hersenen van het ongeboren kind. Alcohol passeert de placenta en bereikt de foetus, die nog niet over de eiwitten beschikt om alcohol af te breken. Hierdoor hoopt alcohol zich op in het lichaam van het kind, met schadelijke gevolgen voor de ontwikkeling van de hersenen en andere organen. Een van de meest ernstige gevolgen is het foetaal alcohol syndroom (FAS). Kinderen met FAS kunnen te maken krijgen met gezichtsafwijkingen, cognitieve en ontwikkelingsstoornissen. De problemen zijn levenslang en hebben een grote impact op het functioneren van het kind. Het vermijden van alcohol tijdens de zwangerschap is dus absoluut verplicht.

Alcohol en hart- en vaatziekten

Alcoholgebruik heeft een **complexe relatie met het hart en de bloedvaten**. Het idee dat een glas wijn per dag gezond zou zijn, is grotendeels gebaseerd op verouderd onderzoek dat onvoldoende rekening hield met andere factoren, zoals de gezondere levensstijl van matige drinkers. De beschermende effecten die soms worden toegeschreven aan wijn, zoals een lagere kans op hart- en vaatziekten, zijn in werkelijkheid vaak het gevolg van stoffen zoals polyfenolen (antioxidanten) in de wijn en niet van de alcohol zelf. Deze antioxidanten kunnen net zo goed uit alcoholvrije bronnen zoals fruit, groenten, noten of een alcoholvrij drankje gehaald worden.

Alcoholconsumptie leidt tot een stijging van de bloeddruk. Deze verhoging is vooral merkbaar bij overmatig gebruik, maar zelfs kleine hoeveelheden kunnen bij sommige mensen een nadelig effect hebben. Chronisch hoge bloeddruk veroorzaakt schade aan de wanden van de bloedvaten, maakt ze minder elastisch en verhoogt de kans op hartfalen, beroertes en aneurysma's. Bij zware drinkers kunnen de bloedvaten vervetten en verkalken, atherosclerose. Alcohol heeft ook een **direct toxisch effect op de hartspier**, wat kan resulteren in een alcoholische cardiomyopathie, een aandoening waarbij de hartspier verzwakt en uitgerekt geraakt. Dit vermindert de efficiëntie van het hart om bloed door het lichaam te pompen, wat leidt tot symptomen zoals kortademigheid, vermoeidheid en vochtophoping in de benen. Zonder behandeling kan deze aandoening uiteindelijk fataal zijn. Zelfs bij matige alcoholconsumptie is er een verhoogd risico op hartritmestoornissen, zoals voorkamerfibrillatie. Dit is een onregelmatige en vaak snelle hartslag die kan leiden tot bloedklonters in het hart. Deze klonters verhogen op hun beurt het risico op een beroerte of hartinfarct. Alcohol beïnvloedt het elektrische geleidingssysteem van het hart en beschadigt hartcellen, wat de kans op ritmestoornissen vergroot. **Bij overmatig alcoholgebruik kan ook de klontervorming gestimuleerd** worden, wat het risico op trombose verhoogt, een aandoening waarbij bloedklonters de bloedstroom blokkeren. Dit kan leiden tot ernstige complicaties zoals een diep veneuze trombose, longembolie of een beroerte.

Een van de weinige positieve aspecten is dat **sommige effecten van alcohol op het hart en bloedvaten omkeerbaar zijn**. Mensen die stoppen met drinken kunnen een verlaging van hun bloeddruk ervaren en hebben minder kans op hartritmestoornissen en andere complicaties. **Dit laat zien dat het nooit te laat is om de gezondheid van het hart te verbeteren door alcohol te vermijden.**

Alcohol en het gastro-intestinaal systeem

Alcohol heeft een **directe invloed op het spijsverteringsstelsel**, dat bestaat uit slokdarm, maag, darmen, lever, pancreas en galblaas. Door zijn directe contact met en opname in deze organen veroorzaakt alcohol schade die varieert van milde irritatie tot ernstige, vaak onomkeerbare aandoeningen.

Bij consumptie komt alcohol eerst in contact met de **slokdarm en maag**. In de slokdarm kan alcohol leiden tot irritatie en ontsteking van het slijmvlies, waardoor klachten zoals brandend

maagzuur en pijn bij het slikken ontstaan. Langdurige blootstelling verhoogt het risico op slokdarmkanker, vooral bij zware drinkers. In de maag veroorzaakt alcohol een verhoogde aanmaak van maagzuur en directe prikkeling van het maagslijmvlies, wat leidt tot gastritis (maagontsteking). Symptomen van gastritis zijn misselijkheid, braken, brandend maagzuur en buikpijn. Bij chronisch overmatig gebruik ontstaat een constante belasting van de maag, wat kan resulteren in zweren en bloedingen.

Alcoholgebruik verstoort ook **het evenwicht van de darmflora**, wat een negatieve impact heeft op de vertering en opname van voedingsstoffen. Dit kan leiden tot diarree, verstopping of een opgeblazen gevoel. Bij chronische alcoholconsumptie kunnen voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen, niet goed opgenomen worden, wat tekorten veroorzaakt die bijdragen aan aandoeningen zoals bloedarmoede en verminderde weerstand.

De lever speelt een belangrijke rol in de afbraak van alcohol en dit orgaan wordt dan ook zwaar belast bij overmatig alcoholgebruik. Er kan leververvetting ontstaan, ophoping van vet in de levercellen. Leververvetting is nog omkeerbaar bij het stoppen met drinken, maar zonder interventie kan het overgaan in leverontsteking (alcoholische hepatitis). Deze aandoening is vaak pijnlijk en gaat gepaard met koorts, vermoeidheid en geelzucht. Langdurige ontsteking leidt tot fibrose (littekenvorming) en uiteindelijk levercirrose, waarbij levercellen afsterven en de lever zijn functie niet meer goed kan vervullen. Cirrose kan complicaties veroorzaken zoals slokdarmspataderen, vochtophoping in de buik en hersenschade. Door cirrose neemt ook het risico op leverkanker aanzienlijk toe. Leververvetting komt voor bij 80-90% van de zware drinkers, waarvan 30% een ernstige vorm van leverschade ontwikkelt. Het is de meest ongediagnosticeerde levensstijlaandoening van deze tijd.

De pancreas (alvleesklier) is een ander orgaan dat zwaar te lijden heeft onder alcoholgebruik. Alcohol is, na galstenen, de meest voorkomende oorzaak van pancreatitis, een ontsteking van alvleesklier. Een acute pancreatitis veroorzaakt hevige buikpijn, misselijkheid, braken en uitdroging. Chronische pancreatitis kan op termijn leiden tot een verstoorde vertering van vetten en eiwitten, gewichtsverlies en vitaminetekorten. Daarnaast staat de pancreas in voor de regulatie van de bloedsuikerspiegel en wordt deze functie door een ontsteking verstoord. Hierdoor verhoogt het risico op diabetes.

Verwondingen en ongevallen

Alcoholconsumptie heeft een directe impact op de hersenen, **met als gevolg verminderde coördinatie, vertraagde reacties en een vertroebeld beoordelingsvermogen**. Deze effecten maken zowel de drinker zelf als zijn omgeving kwetsbaar voor verwondingen en ongevallen, variërend van kleine incidenten tot ernstige of zelfs fatale situaties. Alcoholgebruik beïnvloedt het evenwichtsgevoel en de motorische vaardigheden, wat kan leiden tot valpartijen, botbreuken en snijwonden. Daarnaast zijn brandwonden, kneuzingen en andere blessures vaak het gevolg van ongelukken waarbij alcohol in het spel is. Studies tonen aan dat naarmate de hoeveelheid alcohol toeneemt, ook de ernst van de verwondingen toeneemt.

Een van de meest bekende en dodelijke gevolgen van alcoholgebruik is het verhoogde risico op **verkeersongelukken**. Alcohol vermindert het vermogen om situaties in te schatten, verlengt de reactietijd en verstoort het zicht, wat leidt tot gevaarlijke situaties op de weg. Wereldwijd is een aanzienlijk percentage van verkeersdoden direct gerelateerd aan alcoholgebruik. Ook voetgangers die onder invloed zijn, lopen een verhoogd risico om slachtoffer te worden van een ongeluk.

Alcoholgebruik ontremt en kan leiden tot **impulsief en agressief gedrag**. Dit verhoogt de kans op gewelddadige conflicten en huiselijk geweld. Niet alleen de drinker zelf, maar ook anderen in de omgeving kunnen slachtoffer worden van alcoholgerelateerd geweld. Alcoholgebruik wordt ook in verband gebracht met een verhoogd risico op zelfverwonding en suïcidale gedachten. Door de stemming te beïnvloeden en de zelfcontrole te verminderen, kan alcohol bestaande mentale gezondheidsproblemen verergeren, wat in ernstige gevallen leidt tot zelfmoordpogingen.

Het gevaar van alcoholgebruik beperkt zich niet tot de drinker. Ook anderen kunnen onbedoeld slachtoffer worden van de gevolgen, zoals bij ongevallen waarbij meerdere betrokkenen zijn of bij geweldsincidenten. Dit maakt alcohol een maatschappelijke risicofactor met vele gevolgen. In 2019 stierven wereldwijd een half miljoen mensen aan verwondingen, waarvan 7% direct in verband werd gebracht met alcoholgebruik. Deze cijfers illustreren de omvang van het probleem en benadrukken het belang van preventie, waarbij het vermijden van alcohol of het beperken van de consumptie de meest effectieve manier is om het risico op verwondingen en ongevallen te minimaliseren. Deze campagne van GIMBER zou indirect kunnen bijdragen aan het verminderen van de impact van alcoholgerelateerde ongevallen en verwondingen.

Key-message: Alcohol heeft toxische effecten in vrijwel alle organen en kan leiden tot ernstige aandoeningen. Chronisch alcoholgebruik verzwakt het immuunsysteem, waardoor je vatbaarder wordt voor ziekten. Ook is alcohol een belangrijke risicofactor voor vele kankers. Zelfs bij het eerste glas nemen de risico's toe en er is dus geen veilige grens voor alcoholgebruik. Ook kan alcohol zorgen voor veranderingen in de hersenen en zenuwen. Mensen die overmatig alcohol drinken kunnen problemen krijgen met het geheugen. Er kunnen aandoeningen ontstaan zoals dementie, epilepsie, het syndroom van Korsakov en allerlei afwijkingen bij de foetus. Alcohol doet ook het risico op hart- en vaatziekten toenemen, net als het risico op maagontsteking, leverproblemen en ontsteking van de alvleesklier. Tenslotte is alcoholgebruik een belangrijke oorzaak van veel verwondingen en ongevallen.

Content ideeën: Mensen moeten geïnformeerd worden over alle effecten van alcohol op het lichaam. Er kunnen video's gemaakt worden waarin een gezondheidsexpert alle risico's uitlegt. Er moet vooral een bewustwording gecreëerd worden dat er geen veilige limiet is van alcohol. We kunnen algemeen gaan of heel specifiek per aandoening werken. We kunnen eventueel verhalen van mensen delen die een aandoening hebben gerelateerd aan hun alcoholgebruik, waarin ze mensen willen aanzetten om bewust te worden hierover en om meer naar alcoholvrije alternatieven over te schakelen.

Waarom zou je alcohol vermijden?

Alcohol vermijden heeft **positieve effecten op zowel de fysieke als de mentale gezondheid**. Zelfs bij matige drinkers leidt het stoppen met alcohol tot merkbare verbeteringen in het functioneren van het lichaam en de hersenen.

Bij het stoppen met drinken wordt **het herstelproces van de hersenen** in gang gezet. Hoewel verloren hersencellen niet vervangen kunnen worden, kunnen bestaande zenuwcellen en verbindingen deels herstellen. Dit resulteert in een betere concentratie, verbeterd kortetermijngeheugen en meer mentale helderheid.

Bij het vermijden van alcohol krijgt de lever ook meer kans om te regenereren.

Leververvetting, een vroeg stadium van leverbeschadiging, is omkeerbaar wanneer er gestopt wordt met alcohol te drinken. Zelfs bij een meer gevorderd stadium, zoals leverontsteking, kan stoppen met alcohol verdere schade beperken en soms leiden tot gedeeltelijk herstel. **Het risico op ernstige aandoeningen zoals hartaandoeningen, leverziekten, kankers en neurologische stoornissen neemt af bij het stoppen van alcoholgebruik.** Zelfs een matige consumptie draagt bij aan verhoogde risico's en elke stap richting minder alcohol kan deze risico's verminderen. **Door bewust te kiezen voor een alcoholvrij leven, geef je je lichaam de kans om optimaal te functioneren. De verbeterde energie, betere nachtrust en verhoogde mentale scherpheid zijn slechts enkele voordelen van het stoppen met alcoholgebruik. Het vermijden van alcohol is niet alleen een keuze voor vandaag, maar een investering in je gezondheid en toekomst.**

Key-message: Het vermijden van alcohol heeft voordelen voor de fysieke en de mentale gezondheid. Het leidt tot herstelprocessen in het lichaam en de hersenen, het vermindert risico's op leverziekten, hartproblemen en het verbetert de energie, slaap en mentale scherpheid.

Content ideeën: Zoals eerder vermeld nemen mensen vaker dingen aan van een expert en kan je een interview op sociale media posten waarin die uitlegt waarom het vermijden van alcohol een goed idee is. Ook kan je een live Q&A doen, waarin een expert wordt uitgenodigd om vragen te beantwoorden over de voordelen van alcoholvrij leven. Ook informatieve posts zijn belangrijk waarbij mensen een idee krijgen van wat de voordelen zijn van een alcoholvrij leven. Een leuk voorbeeld van de gezondheidseffecten als je stopt met alcohol is te vinden op

<https://www.recoveryatlanta.com/alcohol-treatment/benefits-of-quitting-alcohol/#:~:text=Alcohol%20Withdrawal%20Timeline%3A%20What%20Happens,fully%20resolve%20within%20two%20weeks>

Psychologische impact van alcoholgebruik

Alcohol heeft een diepgaande invloed op de mentale gezondheid en kan zowel oorzaak als gevolg zijn van psychische klachten. **Het werkt vaak als een tijdelijke verlichting van klachten, maar versterkt deze op de lange termijn. Mensen grijpen naar alcohol om pijn te verzachten, angsten te verminderen of problemen te vergeten, maar raken zo in een vicieuze cirkel van mentale problemen en afhankelijkheid.**

Angst en depressie

Alcohol lijkt in eerste instantie angst te verminderen door zijn verdovende werking. Dit effect is echter tijdelijk en kan op termijn juist leiden tot meer angst. Door het drinken van alcohol geraak je uit evenwicht, waardoor je minder weerbaar bent wanneer je niet drinkt. Hierdoor ontstaat een cyclus van toenemende angst en meer alcoholgebruik. Hetzelfde geldt voor depressieve gevoelens: alcohol kan deze tijdelijk verdoven, maar versterkt ze uiteindelijk. Langdurig gebruik kan zelfs depressieve symptomen uitlokken en is een belangrijke oorzaak van zelfmoordgedachten en -pogingen.

Slaap en vermoeidheid

Hoewel alcohol op korte termijn kan helpen om sneller in slaap te vallen, **verstoort het de slaapcyclus**. Vooral de REM-slaap wordt beïnvloed. Dit is een essentiële fase waarin dromen plaatsvinden en de hersenen informatie en emoties van de dag verwerken. Tijdens deze fase ontspannen de spieren volledig en ondergaat het lichaam belangrijk fysiek en mentaal herstel. Alcohol onderdrukt deze REM-slaap, wat leidt tot een verstoring van het normale slaappatroon.

Het gevolg hiervan is dat, zelfs als je voldoende uren slaapt, de slaap minder herstellend is. Dit verklaart waarom je je de dag na het drinken van alcohol vaak moe en futloos voelt, zelfs als je voldoende hebt geslapen. Ook kan alcohol ervoor zorgen dat je 's nachts wakker wordt en je een minder diepe slaap hebt in de tweede helft van de nacht.

Bij langdurig alcoholgebruik treedt gewenning op, wat betekent dat steeds meer alcohol nodig is om sneller in slaap te vallen. Na een verloop van tijd heeft alcohol juist een omgekeerd effect en kan het leiden tot chronische slaapproblemen. De verstoring van de slaapkwaliteit door alcoholgebruik heeft een directe invloed op energieniveaus en vermoeidheid overdag. Door het gebrek aan REM-slaap en diepe slaap kan het lichaam niet volledig herstellen, wat resulteert in prikkelbaarheid en een verminderde concentratie. Chronisch slechte slaap door alcoholgebruik kan leiden tot een opeenstapeling van slaapttekort, wat het risico op burn-out, depressie en fysieke klachten vergroot.

In plaats van alcohol te gebruiken als slaapmiddel, zijn er gezondere manieren om slaapproblemen aan te pakken. Zo kunnen ontspanningsoefeningen, een slaapritueel en voldoende lichaamsbeweging helpen. Door alcohol te vermijden, verbeter je niet alleen je slaapkwaliteit maar ook je energieniveau en mentale helderheid. Ook hier kunnen we de community inspireren en tools geven.

Stress

De relatie tussen alcohol en stress is complex. Enerzijds is stress in het dagelijks leven, zoals het verliezen van een job of stress op het werk, een risicofactor voor het ontstaan van problematisch alcoholgebruik. Anderzijds kan problematisch alcoholgebruik leiden tot stress. Dit niet alleen voor de persoon zelf, maar ook voor zijn omgeving. Alcohol lijkt de gevoelens van stress tijdelijk te verminderen door zijn verdovende werking. De aanmaak van stoffen als serotonine en dopamine wordt gestimuleerd, wat een tijdelijk gevoel van ontspanning en plezier geeft.

Maar op lange termijn verhoogt alcohol juist de aanmaak van het stresshormoon cortisol, via activatie van de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as. Dit leidt tot een verhoogd stressniveau, zelfs buiten stressvolle situaties. Tegelijkertijd worden emotionele en cognitieve copingmechanismen verstoord, waardoor problemen groter lijken en moeilijker op te lossen zijn. Bovendien kan alcohol problematisch worden bij chronische stress: mensen drinken om stress te verlichten, maar dit leidt vaak tot meer stress door sociale, financiële en gezondheidsproblemen die met overmatig gebruik gepaard gaan. Deze neerwaartse spiraal kan uiteindelijk resulteren in afhankelijkheid of een verslaving, waarbij het beloningssysteem ontregeld raakt en het risico op angststoornissen, depressies en burn-out toeneemt. Het vermijden van alcohol en het aanleren van een gezonde manier om met stress om te gaan zijn daarom essentieel voor zowel fysieke als mentale gezondheid.

Concentratie en geheugen

Alcohol heeft een **negatieve invloed op cognitieve functies zoals concentratie en geheugen.** Al bij matig gebruik vertraagt alcohol de werking van de hersenen, wat leidt tot verminderde alertheid, een kortere aandachtsspanne en problemen met het uitvoeren van complexe taken. Dit komt doordat alcohol de communicatie tussen de hersencellen verstoort, vooral in gebieden zoals de prefrontale cortex, verantwoordelijk voor beslissingen en concentratie. Bij chronisch of zwaar alcoholgebruik wordt ook het geheugen aangetast. Dit uit zich vaak in vergeetachtigheid en moeite om nieuwe informatie op te slaan. Een belangrijke factor hierbij is de verminderde opname van vitamine B1 (thiamine).

Ontwikkeling van verslaving

Alcoholgebruik doorloopt verschillende stadia: van experimenteren en sociaal drinken tot overmatig drinken en uiteindelijk verslaving. In het begin is alcohol een bewuste keuze, maar na verloop van tijd wordt alcohol onderdeel van het dagelijks leven, soms zonder direct merkbare problemen. Dit geïntegreerde gebruik kan overgaan in overmatig drinken, waarbij beperkingen in het functioneren ontstaan. Wanneer het drinken niet langer een bewuste keuze is, maar geautomatiseerd gedrag wordt, spreekt men van alcoholproblematiek.

Verslaving treedt op wanneer iemand geen controle meer heeft over het alcoholgebruik en de gevolgen ervan het normaal functioneren ernstig verstoren. De ontwikkeling van een

alcoholverslaving is complex en wordt beïnvloed door een combinatie van biologische, psychologische en sociale factoren.

Het mechanisme achter verslaving begint in de hersenen, waar alcohol het beloningssysteem stimuleert door de **afgifte van dopamine**. Dit is een signaalstof of neurotransmitter die een gevoel van plezier en beloning veroorzaakt. Bij regelmatig gebruik passen de hersenen zich aan: het aantal dopaminereceptoren neemt af en er ontstaat tolerantie. **Dit betekent dat steeds meer alcohol nodig is om hetzelfde euforische effect te bereiken.** Daarnaast beïnvloedt alcohol de serotoninehuishouding, een neurotransmitter die betrokken is bij de regulatie van stemming en emotionele balans. In het begin heeft alcohol een kalmerend en rustgevend effect, maar op lange termijn kan het bijdragen aan depressieve gevoelens en angst. Deze gevoelens vergroten het risico op afhankelijkheid.

De vicieuze cirkel van verslaving wordt versterkt door **ontwenningverschijnselen die optreden na het stoppen met drinken, zoals beven, angst en in ernstige gevallen delirium tremens**. Deze symptomen maken het moeilijk voor mensen om nog zonder alcohol te functioneren, wat leidt tot een combinatie van fysieke en psychologische afhankelijkheid.

Ook spelen **erfelijkheid en sociale context** een rol. Mensen met een familiegeschiedenis van verslaving hebben een hoger risico, net als mensen die opgroeien in een omgeving waar alcoholgebruik genormaliseerd is. Psychologische factoren zoals stress, depressie en onzekerheid kunnen ook bijdragen aan de ontwikkeling van een verslaving. Sociale invloeden zoals groepsdruk, werkproblemen of relationele spanningen, versterken dit risico. Vroege blootstelling aan alcohol, bijvoorbeeld tijdens de adolescentie, vergroot bovendien de kans op verslaving, omdat de hersenen in deze fase extra gevoelig zijn. Eenmaal verslaafd kan alcohol heel wat schadelijke gevolgen hebben, zowel lichamelijk als psychisch en sociaal.

Gedragsskenmerken van verslaving zijn het ontkennen van het probleem, verwaarlozing van verantwoordelijkheden, stemmingswisselingen, slechte zelfzorg en het verbergen van alcoholgebruik. De gezondheidsrisico's zijn ernstig en omvatten aandoeningen zoals levercirrose, hartklachten en neurologische schade, zoals het syndroom van Korsakov. Zonder behandeling kan alcoholisme uiteindelijk dodelijk zijn, door orgaanfalen of ernstige psychische complicaties.

In 2018 werd in België 5% van de bevolking van 15 jaar en ouder geclassificeerd als overmatige drinkers, met een consumptie van meer dan 21 glazen per week voor mannen en meer dan 14 voor vrouwen. Dit percentage is gedaald sinds 2001, toen 9% van de bevolking als overmatige drinkers werd beschouwd. Verslaving moet altijd gezien worden als een combinatie van biologische kwetsbaarheid, psychologische druk en sociale invloeden, waarbij behandeling en ondersteuning essentieel zijn om te herstellen. Het is helaas niet zo eenvoudig als: "Drink eens wat minder..."

Key-message: Alcoholgebruik heeft een schadelijke invloed op de mentale gezondheid. Hoewel het tijdelijk een verlichting kan bieden in gevoelens van angst, depressie en stress, leidt het op lange termijn tot een verergering van deze klachten. Alcohol kan

angst en sombere gevoelens versterken, het verstoort de slaapcyclus, zorgt voor verhoogde stressniveaus, heeft een negatieve impact op concentratie en geheugen en kan leiden tot de ontwikkeling van een verslaving.

Content ideeën: Het maken van duidelijke visuals via posts en video's op sociale media van de invloed van alcohol op de mentale gezondheid. Er kunnen posts gemaakt worden met feiten over de negatieve effecten van alcohol op de hersenen en de slaap met bijvoorbeeld een "Wist je dat...?" reeks. Ook kunnen experts helpen om de boodschap duidelijk over te brengen in korte interviews. Je kan een alcoholvrije avond routine delen met tips om beter te slapen, met ook de verwerking van een niet-alcoholisch alternatief in de avond routine. Ook kunnen er tips gedeeld worden hoe mensen met stress moeten omgaan en hoe je een verslaving bij iemand uit je omgeving kan herkennen.

Sociale en maatschappelijke impact van alcoholgebruik

Alcoholgebruik heeft niet alleen gevolgen voor de drinker zelf, maar ook voor de directe omgeving en de samenleving als geheel. Het draagt bij aan heel wat problemen zoals geweld, verkeersongevallen en onveilige thuissituaties voor kinderen. De maatschappelijke kosten zijn groot, zowel op financieel vlak als op vlak van emotionele schade.

Alcohol werkt ontremmend, waardoor emoties intenser en minder gecontroleerd worden geuit. Dit kan leiden tot verbale of fysieke agressie, waarbij de kans op escalatie toeneemt naarmate iemand meer drinkt. Uit onderzoek blijkt dat alcohol een rol speelt bij een groot deel van de geweldsincidenten, zoals huiselijk geweld, seksueel grensoverschrijdend gedrag, ruzies in het uitgaansleven, verkeersagressie en zinloos geweld.

Een van de grootste maatschappelijke gevolgen van alcoholgebruik is de impact op de **verkeersveiligheid**. Alcohol vermindert de concentratie, vertraagt de reactietijd, verslechtert het zicht en verlaagt het inschattingsvermogen. Tegelijkertijd verhoogt het de bereidheid om risico's te nemen, wat kan leiden tot een meer agressieve rijstijl. In België speelt alcohol jaarlijks een rol bij meer dan 4000 verkeersongevallen. Bij 50% van de dodelijke ongevallen is er alcohol in het spel. Zelfs met een beperkt alcoholgehalte van 0,5 promille - ongeveer 2 glazen - loop je 2,5 keer zoveel kans op een dodelijk ongeval (bron: VIAS).

Voor mensen met een alcoholverslaving zijn de gevolgen vaak ingrijpend. De verslaving neemt de controle over hun leven, waardoor werk, sociale relaties en zelfzorg worden verwaarloosd. Beloften worden niet nagekomen, persoonlijke hygiëne verslechtert en de focus verschuift volledig naar het in stand houden van het alcoholgebruik. Dit leidt tot gevoelens van eenzaamheid en sociale isolatie. Daarnaast brengen gedragingen zoals rijden onder invloed, vechtpartijen en huiselijk geweld vaak juridische problemen met zich mee.

Toch is er een **positieve maatschappelijke trend** zichtbaar en daar focussen we graag op. Het is steeds minder vanzelfsprekend om alcohol te drinken en de keuze om nuchter te blijven wordt meer aanvaard. Vooral bij jonge generaties groeit de aandacht voor een gezonde levensstijl en mentaal welzijn. Alcoholvrij leven wordt steeds vaker gezien als een bewuste

keuze in plaats van een uitzondering. Deze evolutie draagt bij aan een cultuur waarin de sociale en maatschappelijke schade door alcohol verder kan worden beperkt.

Key-message: Alcohol veroorzaakt veel sociale en maatschappelijke schade, zoals agressie, geweld, verkeersongevallen en controleverlies over het leven door verslaving. De toenemende acceptatie van alcoholvrije alternatieven, biedt hoop voor een cultuurverandering die de maatschappelijke schade kan beperken in de toekomst.

Content ideeën: Deel de cijfers over de impact van alcohol op verkeersveiligheid. Belangrijk is wel om vooral een positieve boodschap te brengen. Er kunnen positieve verhalen gedeeld worden van mensen die bewust alcoholvrij leven en wat de impact daarvan is op het gezin, het werk en sociale relaties.

Veelgestelde vragen over alcohol en gezondheid

Is alcohol echt zo slecht voor mijn gezondheid?

Ja, alcohol is schadelijk voor zowel je lichaam als geest. Elk glas dat je niet drinkt, draagt bij aan een betere gezondheid. Zelfs in kleine hoeveelheden heeft alcohol negatieve effecten. Het verhoogt bijvoorbeeld het risico op een beroerte, hartfalen, hoge bloeddruk en verschillende soorten kanker.

Soms wordt er gezegd dat één glas wijn goed is voor het hart, vooral rode wijn vanwege de antioxidanten die erin zitten. Hoewel deze antioxidanten mogelijk gunstig zijn, wegen de positieve effecten hiervan niet op tegen de schadelijke impact van alcohol zelf. Bovendien kan je veel meer antioxidanten binnenkrijgen door te kiezen voor gezonde alternatieven zoals groenten en fruit. Ook gember bevat veel antioxidanten, dus een niet-alcoholisch alternatief is nog zo gek niet...

Hoe beïnvloedt alcohol mijn slaap?

Hoewel alcohol je kan helpen om sneller in slaap te vallen, heeft het een negatieve invloed op de kwaliteit van je slaap. Hoe meer je drinkt, hoe minder diep je slaapt en hoe groter de kans dat je 's nachts wakker wordt. Alcohol verstoort namelijk de REM-slaap, de belangrijkste fase van de nacht waarin je spieren ontspannen en je hersenen informatie en emoties verwerkt. Door deze verstoring kun je vermoeid wakker worden, zelfs na een lange nacht slaap. Alcoholgebruik kan er ook voor zorgen dat je vaker wakker wordt in de nacht, wat al kan gebeuren na één glas. Overmatig alcoholgebruik vergroot dit effect en kan zelfs chronische slaapproblemen veroorzaken.

Is matig drinken echt gezond, zoals vaak wordt gezegd?

Nee, zelfs in kleine hoeveelheden is alcohol niet gezond. Het veiligst is om helemaal geen alcohol te drinken. Vroeger werd gedacht dat een glas wijn goed was voor het hart, door de antioxidanten die hierin zitten. Hoewel antioxidanten goed zijn voor je gezondheid, wegen de schadelijke effecten van alcohol op je lichaam en geest zwaarder dan de mogelijke voordelen. Andere voedingsmiddelen, zoals groenten en fruit, bevatten veel meer antioxidanten zonder de nadelige effecten van alcohol. Alcohol is een toxische stof en heeft geen gezondheidsvoordelen, dus je kan antioxidanten beter uit andere bronnen halen. Als je af en toe drinkt, loop je minder risico dan bij dagelijks gebruik, maar onthoud dat elk glas alcohol schadelijk is. Door te kiezen voor alcoholvrije alternatieven, kan je genieten van de voordelen van antioxidanten zonder de schadelijke effecten van alcohol.

Hoeveel alcohol is te veel?

Om gezondheidsrisico's te beperken, is het aanbevolen om niet meer dan 10 standaardglazen alcohol per week te drinken. Wil je het risico helemaal vermijden, dan is het beste advies om

geen alcohol te drinken. Als je ervoor kiest om toch alcohol te consumeren, is het verstandig om het gebruik over meerdere dagen te spreiden en een aantal dagen per week helemaal alcoholvrij te blijven. Zo kun je de negatieve effecten van alcohol zo veel mogelijk beperken.



(Figuur 3) Bron: VAD. Alcohol. Hoeveel is te veel?

https://vad.be/content/uploads/woocommerce_uploads/2023/09/faq_alcohol_website_december2019-ywcx1z.pdf Een standaardglas bevat 10g pure alcohol.

Hoelang blijft alcohol in mijn lichaam?

Alcohol komt via de slokdarm eerst in de maag terecht en gaat dan naar de darmen. Hier wordt het opgenomen in het bloed en wordt het verspreid over het hele lichaam. De lever is verantwoordelijk voor het afbreken van de alcohol, maar dit gebeurt langzaam: het duurt gemiddeld 1,5 uur om de alcohol van één standaardglas uit je bloed te verwerken. Maar dan hebben we niet over andere stoffen en fozelalcoholen. Hoe meer je drinkt, hoe langer de alcohol in je lichaam blijft. Als je bijvoorbeeld meer dan 6 drankjes hebt gedronken tussen 23u en 2u, zal bij het opstaan om 7u de alcohol nog altijd niet uit je lichaam verdwenen zijn. De afbraak van alcohol varieert per persoon en is afhankelijk van factoren zoals je gewicht, geslacht, gezondheid en de hoeveelheid voedsel in je maag.

Wat is een kater?

Een kater is het gevolg van het drinken van te veel alcohol en uit zich in verschillende vervelende symptomen zoals hoofdpijn, misselijkheid, dorst, zweten en overgevoeligheid voor licht en geluid. Alcohol zorgt ervoor dat je vaker moet plassen, waardoor je lichaam uitdroogt. Deze uitdroging is een belangrijke oorzaak van symptomen zoals hoofdpijn en een droge mond. Daarnaast irriteert alcohol het maagslijmvlies, wat misselijkheid en braakneigingen kan veroorzaken. Tijdens de afbraak van alcohol in het lichaam worden ook verschillende giftige stoffen vrijgegeven, zoals acetaldehyde of fozelalcoholen. Deze stoffen dragen bij aan de

symptomen van een kater en kunnen misselijkheid, hartkloppingen, een trillend gevoel en een algemeen ziek gevoel veroorzaken. De ernst van een kater verschilt van persoon tot persoon en is afhankelijk van factoren zoals de hoeveelheid alcohol die je drinkt, de snelheid waarmee je drinkt en je persoonlijke gezondheidstoestand. Over het algemeen geldt: hoe meer je drinkt, hoe erger de kater zal zijn. Leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht en gewoonten spelen ook een rol bij de verwerking van alcohol en de ernst van de kater.

Wat zijn blackouts?

Een blackout is het fenomeen van tijdelijk geheugenverlies, dat optreedt na overmatig alcoholgebruik. Tijdens een blackout ben je vaak nog wel in staat om te functioneren en te communiceren, maar de informatie die je op dat moment verwerkt, wordt niet opgeslagen in je langetermijngeheugen. Dit betekent dat je de volgende dag vaak niets of enkel fragmenten van die gebeurtenissen kunt herinneren. Blackouts ontstaan doordat alcohol de werking van de hippocampus verstoort, dit is een hersengebied dat betrokken is bij het opslaan van herinneringen. Regelmatige blackouts kunnen schadelijk zijn voor je hersenen en geheugen. Het is dus belangrijk om je alcoholgebruik te matigen om de gezondheid van je hersenen te behouden.

Wat gebeurt er met mijn lichaam als ik stop met overmatig drinken?

Wanneer je na een lange tijd van overmatig alcoholgebruik plots stopt of het gebruik sterk vermindert, kan dit ontwenningsverschijnselen veroorzaken. De meest voorkomende symptomen zijn beven, zweten, onrust, angst, slapeloosheid, misselijkheid en braken. Na 24 uur zonder alcohol kunnen de ontwenningsverschijnselen op hun ergst zijn, maar na 3 dagen is de ergste fase meestal voorbij. De symptomen verdwijnen vaak binnen 7 tot 10 dagen, maar sommige klachten, zoals sombere gevoelens en slaapproblemen, kunnen weken aanhouden. In zeldzame gevallen kunnen ernstige symptomen optreden, zoals epileptische aanvallen of delirium tremens, wat zich uit in koorts, bewustzijnsdaling tot coma, verwardheid en beangstigende visuele hallucinaties. Dit kan levensbedreigend zijn en moet onmiddellijk behandeld worden. Het is daarom belangrijk om onder professionele begeleiding te stoppen met overmatig drinken.

Wat zijn de positieve effecten van stoppen met alcohol?

Wanneer je stopt met alcohol, begint je lichaam in de eerste dagen snel met ontgiften. Dit kan lichte ontwenningsverschijnselen veroorzaken, zoals de neiging om meer te eten, vooral koolhydraatrijk voedsel. Alcohol verhoogt de bloedsuikerspiegel, dus als je stopt, ervaar je vaak een verlangen naar suikers. Na enkele dagen neemt deze behoefte af, wat een teken is dat je lichaam herstelt.

Na ongeveer een week stoppen met drinken beginnen de voordelen zich duidelijker te tonen. Je slaapt beter en dieper, waardoor je zowel meer lichamelijke als mentale energie krijgt. Daarnaast krijgt je lever wat rust en verbetert je spijsvertering. Na twee weken merk je dat je 's ochtends fitter wakker wordt, omdat je slaapcyclus begint te normaliseren. Je concentratie

verbetert, je kunt je beter focussen en je kan beter onthouden. Je stemming zal ook stabiliseren en je zult weer meer interesse krijgen in activiteiten, omdat je natuurlijke dopamineproductie weer op gang komt.

Een ander zichtbaar effect is een gezondere huid. Alcohol kan de vochtbalans verstoren, maar wanneer je stopt zal dit herstellen en ziet je huid er weer frisser en jonger uit. Je zult waarschijnlijk ook beginnen af te vallen. Dit komt doordat alcohol veel calorieën bevat (1 gram alcohol = 7 calorieën) en de spijsvertering verstoort, wat kan leiden tot vetophoping in je lichaam. Door alcohol te vervangen door gezonde voeding, kan je je gewicht op een gezonde manier verbeteren.

Na 1 tot 3 maanden zonder alcohol voel je je fitter en energiever. Je stemming klaart verder op en je gezondheid blijft verbeteren. Je immuunsysteem zal sterker worden, waardoor je minder vatbaar bent voor ziekten, omdat alcohol het immuunsysteem verzwakt. Daarnaast zijn er ook financiële voordelen van minder alcohol drinken en verbeteringen in je relaties met anderen. Zelfs klachten zoals depressie en angst kunnen verminderen wanneer je stopt met alcohol.

Kortom, stoppen met alcohol heeft talrijke positieve effecten, zowel op je fysieke als mentale gezondheid.

Content ideeën: Je kan een serie maken 'before & after' op sociale media, waarin elke week een aspect wordt belicht wat er met het lichaam gebeurt bij het drinken van alcohol (before) en hoe dit verbeterd is na het stoppen met drinken (after). Zo kan je een post maken over slaapkwaliteit. Before: je voelt je moe overdag, je wordt 's nachts wakker, after: je slaapkwaliteit verbetert en je krijgt weer meer energie. Een ander voorbeeld is before: alcohol droogt je huid uit, waardoor je huid er dof uit ziet en je sneller rimpels ontwikkelt, after: na een maand zonder alcohol voelt je huid weer gehydrateerd en gezond aan. Ook kan je een tijdlijn maken van wanneer welke positieve effecten optreden wanneer je stopt met drinken. Ook kan je alle positieve effecten verwerken in video's, waarin elke week één voordeel belicht wordt van het stoppen met drinken. Persoonlijke verhalen zijn ook belangrijk, waarin mensen vertellen hoe hun leven is verbeterd na het stoppen met alcohol.

Is alcohol verslavend voor iedereen?

Niet iedereen die alcohol drinkt, raakt er automatisch verslaafd aan. Of iemand verslaafd raakt, hangt af van verschillende factoren. Ten eerste speelt erfelijkheid een belangrijke rol. Mensen die opgroeien in een gezin waar verslaving voorkomt, lopen een verhoogd risico om zelf verslaafd te raken. Dit komt doordat er een genetische aanleg kan zijn, die de gevoeligheid voor een verslaving vergroot. Daarnaast zijn psychische factoren een belangrijke determinant. Mensen met psychische aandoeningen zoals angst, depressie of stress, lopen een groter risico op verslaving. Alcohol kan hen tijdelijk helpen om emoties te verbergen of om zich minder angstig te voelen. Dit kan leiden tot overmatig gebruik en uiteindelijk tot verslaving. De sociale omstandigheden waarin iemand leeft, spelen ook een rol. Mensen die zich eenzaam voelen, weinig sociale contacten hebben of in armoede leven, kunnen alcohol gebruiken als een manier om hun situatie te ontsnappen. De verleiding om te drinken kan groot zijn en het risico op

verslaving neemt toe. Alcohol is dus niet voor iedereen verslavend, maar de combinatie van erfelijkheid, psychische gezondheid en sociale omstandigheden bepaalt het risico.

Past alcohol bij een gezondere levensstijl?

Alcohol past niet goed bij een gezonde levensstijl. Het heeft verschillende negatieve effecten op de gezondheid en verhoogt het risico op aandoeningen zoals leverziekten, hart- en vaatziekten en kanker. Bovendien is alcohol verslavend, wat kan leiden tot een grote kans op ongevallen en andere problematische situaties.

Alcoholische dranken zijn vaak calorierijk en kunnen de eetlust stimuleren, wat betekent dat ze kunnen bijdragen aan gewichtstoename. Als je probeert af te vallen, kun je alcohol beter vermijden of in elk geval met mate drinken. Mocht je toch iets willen drinken, kies je best voor een lichte maaltijd om de extra calorieën van alcohol te compenseren.

Het is natuurlijk niet altijd gemakkelijk om jezelf iets te onthouden en dat hoeft ook niet. Het is belangrijk om bewust om te gaan met alcohol en het met mate te consumeren. Een goed alternatief is het afwisselen van alcohol met gezonde, alcoholvrije opties, zoals GIMBER, dat alleen maar voordelen voor je gezondheid heeft.

Zijn alcoholvrije alternatieven echt gezonder?

Alcoholvrije dranken kunnen een gezonder alternatief zijn, omdat ze de negatieve gezondheidseffecten van alcohol vermijden. Ze bevatten vaak minder calorieën, doordat de alcohol ontbreekt, maar het is belangrijk om te letten op andere ingrediënten, zoals suikers of natrium, die ook invloed kunnen hebben op je gezondheid. Suikerhoudende dranken kunnen bijvoorbeeld het risico op overgewicht en diabetes verhogen, dus het is belangrijk om deze ook met mate te consumeren.

Alcoholvrij bier bevat vaak relatief veel natrium, een mineraal dat helpt bij het regelen van de vochtbalans in het lichaam. Te veel natrium kan leiden tot gezondheidsproblemen, zoals een verhoogde bloeddruk en een groter risico op hart- en vaatziekten. Let daarnaast goed op de term 'alcoholvrij'. In alcoholvrij bier mag tot 0,1% alcohol zitten en in alcoholvrije wijn tot 0,5%. Dit betekent dat je nog steeds een kleine hoeveelheid alcohol binnen krijgt, wat de nadelige effecten ervan niet volledig uitsluit. Als je echt 0,0% alcohol wilt, lees dan altijd goed het etiket.

Waarom voel ik me vaak emotioneel na het drinken van alcohol?

Het gevoel van emotionele onrust na het drinken van alcohol wordt ook wel benoemd als een mentale kater. Dit gebeurt omdat alcohol invloed heeft op de balans van bepaalde stoffen in je hersenen, zoals dopamine en serotonine, ook wel gelukshormonen genoemd. Tijdens het drinken van alcohol worden deze gelukshormonen tijdelijk verhoogd, waardoor je je vaak vrolijker en ontspannen voelt. Na het drinken raakt de voorraad van deze stoffen uitgeput en kost het je hersenen wat tijd om de dopamine en serotonine niveaus weer aan te vullen. Dit herstelproces kan leiden tot gevoelens van somberheid, angst of onrust, aangezien je lichaam

weer in balans moet komen. Het is dus niet ongebruikelijk om je na alcoholgebruik tijdelijk emotioneel te voelen, omdat het even duurt voordat je hersenen de productie van deze 'gelukshormonen' weer op peil hebben gebracht.

Relevante tekst-extracten uit LANG ZULLEN WE LEVEN - Servaas Bingé

De lever: de filter van je onderhoudssysteem

Het laatste lichaamsdeel dat in dit hoofdstuk aan bod komt, is je lever. Die kun je beschouwen als de filter van je lichaam, die de giftige stoffen naar buiten werkt. Je kunt leven met één nier, zonder milt of galblaas en zelfs zonder maag. Maar zonder je lever ben je kansloos. Ze is de poortwachter van je spijsvertering. Alle stoffen die je darmen opnemen, ondergaan eerst een serieuze controle door je lever. Ze neemt de giftige stoffen op en breekt die in verschillende stappen af. Dat laatste is een belangrijk detail, omdat de tussenstoffen die ze maakt soms giftiger zijn dan de oorspronkelijke stoffen.

Leveraandoeningen komen steeds vaker voor. Dat komt onder meer door het toegenomen gebruik van medicatie. Maar de hoofdreden waarom een lever het soms opgeeft, is verkeerd eten en drinken. En dat kan je ettelijke levensjaren kosten.

Een veelvoorkomende en misschien wel de belangrijkste oorzaak van leverziekte is het gebruik van alcohol. Te veel alcohol maakt de lever vet. De vette zones ontsteken en vormen littekens. Die doen de elasticiteit van het orgaan verdwijnen. Zo krijgt je ontgiftingsmachine allemaal verhardingen, bulten en knobbels. Dat resulteert uiteindelijk in levercirrose, dat wil zeggen een verschrompelde lever. In dat geval verliest ze haar ontgiftingskracht en krijgen kankercellen vrij spel.

Leveraandoeningen passen in het ziekte-gezondheidscontinuüm uit het begin van dit boek (zie p. 22). Als de leverschade nog niet al te groot is, kun je je lever nog naar de goede kant van het continuüm duwen. De lever heeft een grote bufferzone en reageert goed op aanpassingen in de leefstijl. Veel alcohol drinken kan je lever in drie weken vervetten, maar je kunt die schade in vier tot zes weken weer ongedaan maken. Helaas lukt dat in 5 tot 15 procent van de gevallen niet meer. Geen alcohol drinken of ten minste heel, maar dan ook heel gematigd, is de veiligste manier om leverschade te voorkomen.

Maar ook mensen die geen alcohol drinken, kunnen een vette lever krijgen. Dan is er sprake van niet-alcoholische leververvetting. Dat fenomeen ken je van de ganzen- en eendenlevers die bestemd zijn voor de productie van ganzen- of eendenleverpastei, ook bekend als foie gras – de naam zegt het zelf al. Die dieren krijgen letterlijk een overdaad aan suikers en calorieën in zich gepropt en worden geslacht wanneer hun lever goed vet is. Ongezonde voeding maakt je lever dus vetter. Als je vaak een hamburger eet met een grote beker frisdrank erbij, combineer je vetten en suikers, en voordat je het weet kan je lever ook dienen om er foie gras van te maken. In de Netflix-documentaire *Super Size Me* leeft wijlen Morgan Spurlock een maand op fastfood om het effect op zijn gezondheid te meten. Zweedse onderzoekers hebben dat experiment wetenschappelijk herhaald en zagen al na één week afwijkende leverwaarden in het

bloed van de proefpersonen. Combineer die voeding met verhoogde cholesterolwaarden en je lever legt nog sneller het loodje. Cholesterol vormt immers kristallen in je lever, een beetje zoals urinezuur doet bij jicht.

Een derde en laatste groep leverziekten zijn de verschillende vormen van hepatitis of leverontsteking door een virusinfectie. Je hebt hepatitis A, B, C, D en E. Om besmetting te voorkomen, is het belangrijk geen injectienaalden te delen met anderen en voedsel zorgvuldig te reinigen. Tegen hepatitis A en B kun je je laten vaccineren, tegen C, D en E niet. Het eindstadium van al die aandoeningen is leverkanker. Maar zover wil je het natuurlijk niet laten komen.

Velen vragen zich af of nu en dan eens detoxen een goede preventie is. Het gaat dan niet om detoxen in de betekenis van afkicken van drugs- of alcoholverslaving, maar over je lichaam ontgiften. Het doel is dat je lichaam chemische stoffen en verbindingen minder schadelijk maakt. Er bestaan veel lapmiddeltjes om je lichaam te reinigen of gewicht te verliezen – van sapjes drinken en selderij eten tot supplementen gebruiken. Sommige mensen reinigen zelfs hun dikke darm met zware laxemiddelen, lavementen of hydrotherapie. De deskundigen zijn het nog niet eens over de effecten daarvan. Waar ze het wel over eens zijn, is het feit dat sommige detoxkuren onveilig zijn en bijwerkingen hebben. Dat komt aan bod in het volgende hoofdstuk, bij het deel over vasten. Als je dat juist en gematigd doet, kan dit een heel effectieve ontgiftingsmanier zijn, zelfs een van de beste.

Maar first things first: je kunt er beter voor zorgen dat je je lichaam niet hoeft te ontgiften. Dat doe je door te zorgen dat je lever minder toxines hoeft te verwerken en te voorkomen dat je giftige stoffen inneemt. Dus minder suiker, minder en liefst geen alcohol, en minder voeding van dierlijke oorsprong vanwege de ongezonde vetten en de giftige bijproducten bij bak- en braadprocessen. Als je toch gifstoffen binnenkrijgt, heb je met een plantaardig eetpatroon en een hoge vezelinname de juiste wapens in handen om ze te bestrijden. Vezelrijke en onbewerkte volle ontbijtgranen zoals biologische havermout, spelt of boekweit ondersteunen volgens onderzoek de lever. Ze binden de toxines al in de darm en kunnen dus zonder veel averij aan te richten naar de uitgang. Hydratatie ook, dus drink voldoende water. Koffie en thee kunnen ook. Op nummer 1 voor een gezonde lever staan de kruisbloemige en zetmeelarme groenten. Zogeheten sulforafanen, die in broccoli en bloemkool zitten, zijn perfecte detoxers met een beschermend effect tegen ontsteking en zelfs tegen kanker. Boerenkool, spinazie, knoflook, artisjok en asperges dragen daar ook toe bij.

Je hebt in dit hoofdstuk enkele inzichten gekregen in je geest en in de onderdelen van je lichaam die je moet onderhouden om langer gezond te leven. De groenten die hierboven staan opgesomd, brengen me naadloos bij het volgende hoofdstuk. Daarin verneem je meer over welke brandstof en oliën je lichaam echt nodig heeft, of met andere woorden: hoe voeding je gezonder en langer laat leven.

Alcohol en overmatig gebruik

Tot slot wil ik het nog kort even hebben over het vergeten macronutriënt alcohol. Technisch gezien levert alcohol calorieën, maar dan wel zonder voedingswaarde. Koolhydraten oftewel suikers leveren je 4 calorieën per gram en voorzien je van energie. Bij alcohol krijg je per gram 7 calorieën, maar geen energie en enkel de negatieve effecten van snelle suikers, waar je lichaam niets mee kan aanvangen. Daarom staat alcohol hoog in de lijsten met doodsoorzaken. Het richt schade aan in de hersenen, aan het hart en in de lever.

Af en toe een glas wijn drinken in een restaurant vormt waarschijnlijk niet onmiddellijk een groot probleem voor je gezondheid. De gevolgen van alcoholgebruik voor ziekte en veroudering zijn groter als je dagelijks drinkt. Dat werkt verslaving en afhankelijkheid in de hand. Dat is niet alleen funest voor de gezondheid, maar leidt ook tot gezins- en sociale drama's. Meer en meer wordt gesteld dat er geen veilige limiet is voor het goedje. Toch is het gemiddelde verbruik per persoon – dus van geheelonthouders tot en met zware alcoholici – een kleine 10 liter per jaar. Een kleine 10 procent drinkt elke dag. Bij die 10 procent zitten meer mannen en oudere mensen. Die laatsten zijn opgegroeid in een tijd dat alcohol er gewoon bij hoorde. Sommige jongeren gaan dan weer heel veel drinken in een korte periode, het zogeheten bingedrinken, en dat kan zelfs leiden tot comazuipen.

De CAGE-vragenlijst

Vanwege het sterke stigma dat rust op alcoholmisbruik en -verslaving is het voor zorgverleners soms moeilijk om over iemands drinkgedrag te praten. De CAGE-vragenlijst is een handig hulpmiddel dat, zonder opdringerig of beschuldigend over te komen, met vier vragen naar iemands alcoholgebruik peilt. CAGE is de afkorting van de Engelse woorden *cut down*, *annoyed*, *guilty* en *eye-opener*. Elke vraag wordt beantwoord met een simpele ja of nee. Vanaf twee ja-antwoorden is een tussenkomst aangeraden. In ongeveer 90 procent van de gevallen weet de CAGE-vragenlijst personen met een alcoholverslaving heel gericht te identificeren.

De vragen zijn:

- Heeft u ooit het idee gehad dat u minder zou moeten drinken?
- Hebben mensen u geërgerd door uw alcoholgebruik te bekritisieren?
- Heeft u zich ooit slecht of schuldig gevoeld over uw alcoholgebruik?
- Heeft u ooit 's ochtends meteen alcohol gedronken om uw zenuwen te kalmeren of een kater kwijt te raken?

De effecten van alcohol op veroudering

Alcoholgebruik kan niet alleen levercirrose, alvleesklierontsteking, kankers en hartziekten uitlokken, maar beïnvloedt ook de biologische veroudering. Sterke drank verouderd je sneller dan bier. Vijf jaar lang dagelijks drinken doet je biologische leeftijd met vier maanden stijgen. Ook bingedrinken is niet onschuldig: één avondje bingedrinken maakt je anderhalve maand ouder.

Alcohol valt ook rechtstreeks je immuunsysteem aan, met meer ontstekingen tot gevolg en een toename van de zombiecellen – senescente of verouderende cellen. Dat zijn oude, zo goed als dode cellen, die je lichaam normaal gesproken moet opruimen. Als het immuunsysteem verouderd of bezig is met andere vijanden te bestrijden, vindt die opruimactie niet plaats. De cellen beginnen zich dan als zombies te gedragen en produceren ontstekingsstoffen. Zo drijven ze het lichaam in ontsteking en besmetten ze hun burens, die dan ook veranderen in zombiecellen.

Doordat alcohol rechtstreeks naar je hoofd gaat, verschrompelen je hersencellen. Dat kan leiden tot mentale problemen op korte termijn, maar ook tot dementie op de lange termijn. Alcohol onderdrukt de frontale cortex, het controlecentrum van de hersenen, waardoor alle remmen wegvallen. Dat maakt het moeilijker om rustig en bewust te reageren op prikkels en heeft een grote invloed op jouw gezonde voedingskeuzes.

Het idee dat een glas rode wijn per dag gezond is, is helemaal achterhaald. Alcohol is vooral een gifstof. Daardoor krijgt het de prioriteit in het lichaam, want dat pakt eerst de gifstoffen aan voordat het met de voedingsstoffen aan de slag gaat. De stofwisseling valt dan stil en je neemt geen voedingsstoffen op die je nodig hebt om je lichaam op te bouwen. Mensen die vaak drinken, hebben tot 20 procent minder spiermassa. Alcohol droogt je lichaam ook uit. Het verhoogt de urineproductie en je cellen zijn minder gehydrateerd.

Je lever kan die alcohol in je lichaam weliswaar ontgiften, maar moet daartoe eerst de tussenstof acetaldehyde maken, die nog giftiger is en daardoor ook de reden is waarom je zo ziek bent van een kater. Zo'n kater duurt langer naarmate je ouder wordt. De lever verliest immers wat kracht en omdat alcohol ook in de vetcellen wordt opgeslagen, verloopt het proces van de ontgiftiging langzamer.

Referentielijst

World Health Organization. (s.d.). *Alcohol*. WHO.

https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1

De druglijn. (s.d). *Alles over alcohol*. Druglijn. <https://www.druglijn.be/drugs/alcohol/>

E. Braekman, S. Fiers. Preventiebarometer: alcohol. Brussel, België: Sciensano; 2022.

Rapportnummer: D/2022.14.440/56. Beschikbaar op: [doi.org//10.25608/4d4x-9h20](https://doi.org/10.25608/4d4x-9h20)

Bruggeman, H., Nélis, G., & Gisle, L. (2023). Belgische gezondheids- en welzijnscohort (BELHEALTH). Bulletin n°2 Mei 2023. Sciensano.

<https://www.sciensano.be/nl/biblio/bulletin-ndeg-2-belhealth-nl>

VAD. (2023). *Factsheet alcohol*. VAD.

https://vad.be/content/uploads/woocommerce_uploads/2015/12/factsheet_cijfers_alcohol.pdf

World Health Organization. (2024). *Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders*. (Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). WHO.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/377960/9789240096745-eng.pdf?sequence=1>:

Rehm, J. Gmel Sr, G.E. Gmel, G. Hasan, O.S.M. Imtiaz, S. Popova, S. Probst, C. Roerecke, M. Room, R. Samokhvalov, A.V. Shield, K.D. Shuper, P.A. (2017). The relationship between different dimensions of alcohol use and the burden of disease-an update. *Addiction*, 112, 968-1001. doi:10.1111/add.13757

Rehm, J. Baliunas, D. Borges, G.L.G. Graham, K. Irving, H. Kehoe, T. Parry, C.D. Patra, J. Popova, S. Poznyak, V. Roerecke, M. Room, R. Samokhvalov, A.V. Taylor, B. (2010), The relation between different dimensions of alcohol consumption and burden of disease: an overview. *Addiction*, 105, 817-843.

<https://doi-org.kuleuven.e-bronnen.be/10.1111/j.1360-0443.2010.02899.x>

VAD. (2016). *Dossier alcohol*. Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs.

https://vad.be/content/uploads/woocommerce_uploads/2015/12/Dossier_Alcohol_DEF_EIND_VERSIE_met_voorblad-2-lgtfgz.pdf

Rehm, J. (2011). The Risks Associated With Alcohol Use and Alcoholism. *Alcohol Research & Health*, 34(2), 135-143. PMID: 22330211; PMCID: PMC3307043.

GBD 2016 Alcohol Collaborators. (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*, 392, 1015–35. 10.1016/S0140-6736(18)31310-2

De druglijn. (2019). *Alcohol. Hoeveel is te veel?*

https://www.druglijn.be/wp-content/uploads/2023/01/faq_alcohol_website_december2019.pdf

VAD. (2020). *Wat je moet weten over alcohol*.

https://vad.be/content/uploads/woocommerce_uploads/2015/12/Wat_je_moet_weten_over_Alcohol_2020_Web-8oxqyp.pdf

Nutt, D., Hayes, A., Fonville, L., Zafar, R., Palmer, E., Paterson, L., & Lingford-Hughes, A. (2021). Alcohol and the Brain. *Nutrients*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13113938>

Abrahamo, K., Salinas, A., & Lovinger, D. (2017). Alcohol and the Brain: Neuronal Molecular Targets, Synapses, and Circuits. *Neuron*, 96(6), 1223-1238. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.10.032>

Zakhari, S. (2006). Overview: how is alcohol metabolized by the body?. *Alcohol Research & Health*, 29(4), 245-254. PMID: 17718403; PMCID: PMC6527027.

Cook, R. (1998). Alcohol abuse, alcoholism, and damage to the immune system - a review. *Alcoholism: clinical and experimental research*, 22(9), 1927-1942. <https://doi.org/10.1111/J.1530-0277.1998.TB05900.X>

Szabo, G., & Mandrekar, P. (2009). A recent perspective on alcohol, immunity, and host defense.. *Alcoholism: clinical and experimental research*, 33(2), 220-232. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2008.00842.x>

Bagnardi, V., Rota, M., Botteri, E., Tramacere, I., Islami, F., Fedirko, V., Scotti, L., Jenab, M., Turati, F., Pasquali, E., Pelucchi, C., Galeone, C., Bellocco, R., Negri, E., Corrao, G., Boffetta, P., & Vecchia, C. (2014). Alcohol consumption and site-specific cancer risk: a comprehensive dose–response meta-analysis. *British Journal of Cancer*, 112, 580-593. <https://doi.org/10.1038/bjc.2014.579>

Bagnardi, V., Bagnardi, V., Rota, M., Botteri, E., Botteri, E., Tramacere, I., Islami, F., Islami, F., Fedirko, V., Scotti, L., Jenab, M., Turati, F., Turati, F., Pasquali, E., Pelucchi, C., Bellocco, R., Bellocco, R., Negri, E., Corrao, G., Rehm, J., Rehm, J., Boffetta, P., Vecchia, C., & Vecchia, C. (2013). Light alcohol drinking and cancer: a meta-analysis. *Annals of oncology: official journal of the European Society for Medical Oncology*, 24(2), 301-308. <https://doi.org/10.1093/annonc/mds337>

Roerecke, M. (2021). Alcohol's Impact on the Cardiovascular System. *Nutrients*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/nu13103419>

Hatley, M. Lam, T. Ekeruo, I. Taegtmeier, H. (2024). Alcohol and atrial fibrillation: an update and new perspectives. *The American Journal of Medicine*, 137(11), 1042-1048. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2024.06.038>

Kodama, S., Saito, K., Tanaka, S., Horikawa, C., Saito, A., Heianza, Y., Anasako, Y., Nishigaki, Y., Yachi, Y., Iida, K.T., Ohashi, Y., Yamada, N., Sone, H. (2011). Alcohol consumption and risk of atrial fibrillation: a meta-analysis. *Journal of the American College of Cardiology*, 57(4), 427-436. [10.1016/j.jacc.2010.08.641](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2010.08.641)

Mirijello, A. Tarli, C. Vassallo, GA. Sestito, L. Antonelli, M. d'Angelo, C. Ferrulli, A. De Cosmo, S. Gasbarrini, A. Addolorato, G. (2017). Alcoholic cardiomyopathy: What is known and what is not known. *European Journal of Internal Medicine*, 43, 1-5. 10.1016/j.ejim.2017.06.014

Di Federico, S. Filippini, T. Whelton, PK. Cecchini, M. Iamandii, I. Boriani, G. Vinceti, M. (2023). Alcohol intake and blood pressure levels: a dose-response meta-analysis of nonexperimental cohort studies. *American Heart Association*, 80(10), 1961-1969.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.123.21224>

Hartstichting. (s.d.). *Alcohol*. Hartstichting. <https://www.hartstichting.nl/oorzaken/alcohol>

Trimbos Instituut. (s.d.). *Alcohol en hart- en vaatziekten*. trimbos.
<https://www.trimbos.nl/kennis/alcohol/alcohol-en-hart-en-vaatziekten/>

Pohl, K. Moodley, P. Dhanda, AD. (2021) Alcohol's Impact on the Gut and Liver. *Nutrients*, 13(9).10.3390/nu13093170

Bujanda, L. (2000).The effects of alcohol consumption upon the gastrointestinal tract. *American Journal of Gastroenterology*, 95(12), 3374-3382. 10.1111/j.1572-0241.2000.03347.x

Jeon, S. Carr, R. (2020). Alcohol effects on hepatic lipid metabolism. *Journal of Lipid Research*, 61(4), 470-479. 10.1194/jlr.R119000547

Gao, B. Bataller, R. (2010). Alcoholic liver disease: pathogenesis and new therapeutic targets. *Gastroenterology*, 141(5), 1572-1585. 10.1053/j.gastro.2011.09.002

Osna, NA. Donohue, TM. Kharbanda, KK. (2017). Alcoholic Liver Disease: Pathogenesis and Current Management. *Alcohol Research*, 38(2), 147-161. PMID: 28988570; PMCID: PMC5513682

Pal, P. & Ray, S. (2016). Alcoholic liver disease: a comprehensive review. *European Medical Journal*, 1(2), 85-92.10.33590/emj/10312346

Molina, P.E. Nelson, S. Noronha, A. (2017). Alcohol-Organ Interactions: Injury and Repair. *Alcohol Research: current reviews*, 38(2), 1-3.
<https://arcr.niaaa.nih.gov/media/511/download?inline>

Samokhvalov, A. Rehm, J. & Roerecke, M. (2015). Alcohol Consumption as a Risk Factor for Acute and Chronic Pancreatitis: A Systematic Review and a Series of Meta-analyses. *EBioMedicine*, 2(12), 1996 - 2002. <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2015.11.023>

Apte, M.V. Wilson, J.S. Korsten, M.A. (1997). Alcohol-related pancreatic damage: mechanisms and treatment. *Alcohol Health & Research World*, 21(1), 13-20. PMID: 15706759; PMCID: PMC6826792

Chikritzhs, T. & Livingston, M. (2021). Alcohol and the Risk of Injury. *Nutrients*, 13(8), 2777. <https://doi.org/10.3390/nu13082777>

Taylor, B. Irving, H.M. Kanteres, F. Room, R. Borges, G. Cherpitel, C. Greenfield, T. & Rehm, J. (2010). The more you drink, the harder you fall: a systematic review and meta-analysis of how acute alcohol consumption and injury or collision risk increase together. *Drug and alcohol dependence*, 110(1-2), 108-116. 10.1016/j.drugalcdep.2010.02.011

Keyes, K.M. Hatzenbuehler, M.L. Grant, B.F. & Hasin, D.S. (2012). Stress and Alcohol: epidemiologic evidence. *Alcohol Research : Current Reviews*, 34(4), 391–400. PMID: 23584105; PMCID: PMC3797525

Childs, E. O' Connor, S. & de Wit, H. (2011). Bidirectional interactions between acute psychosocial stress and acute intravenous alcohol in healthy men. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 35(10), 1794-1803. <http://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2011.01522.x>

Becker, H.C. (2017). Influence of stress associated with chronic alcohol exposure on drinking. *Neuropharmacology*, 122, 115-126. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2017.04.028>

Steele, C. & Southwick, L. (1985). Alcohol and social behavior I: The psychology of drunken excess. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 18-34. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.18>

Pohorecky, L.A. (1981). The interaction of alcohol and stress A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 5(2), 209-229. [https://doi.org/10.1016/0149-7634\(81\)90003-8](https://doi.org/10.1016/0149-7634(81)90003-8)

Anker, J. & Kushner, M. (2019). Co-Occurring Alcohol Use Disorder and Anxiety. *Alcohol Research: Current Reviews*, 40(1). <https://doi.org/10.35946/arcr.v40.1.03>

Kushner, M.G. Abrams, K. & Borchardt, C. (2000). The relationship between anxiety disorders and alcohol use disorders: a review of major perspectives and findings. *Clinical psychology review*, 20(2), 149-171. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00027-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00027-6)

Sullivan, L. Fiellin, D. & O'Connor, P. (2005). The prevalence and impact of alcohol problems in major depression: a systematic review. *The American journal of medicine*, 118(4), 330-341. <https://doi.org/10.1016/J.AMJMED.2005.01.007>

Fergusson D.M. Boden J.M. Horwood L.J. (2009). Tests of causal links between alcohol abuse or dependence and major depression. *Archives Of General Psychiatry*, 66(3), 260-266.10.1001/archgenpsychiatry.2008.543

McHugh, R.K. & Weiss, R.D. (2019). Alcohol Use Disorder and Depressive Disorders. *Alcohol Research: Current Reviews*, 40(1). <https://doi.org/10.35946/arcr.v40.1.01>

Blow, F.C. Serras, A.M. & Barry, K.L. (2007). Late-life depression and alcoholism. *Current Psychiatry Reports*, 9(1), 14-19. <https://doi.org/10.1007/S11920-007-0004-Z>

- Stein, M.D. & Friedmann, P.D. (2006). Disturbed Sleep and Its Relationship to Alcohol Use. *Substance Abuse*, 26(1), 1-13. https://doi.org/10.1300/J465v26n01_01
- Roehrs, T. & Roth, T. (2001). Sleep, sleepiness, sleep disorders and alcohol use and abuse. *Sleep medicine reviews*, 5(4), 287-297. <https://doi.org/10.1053/SMRV.2001.0162>
- Ebrahim, I.O. Shapiro, C.M. Williams, A.J. & Fenwick, P.B. (2013). Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. *Alcoholism, clinical and experimental research*, 37(4), 539-549. <https://doi.org/10.1111/acer.12006>
- Koob, G.F. Colrain, I.M. (2020). Alcohol use disorder and sleep disturbances: a feed-forward allostatic framework. *Neuropsychopharmacology*, 45(1), 141-165. 10.1038/s41386-019-0446-0
- Moussas, G. Christodoulou, C. & Douzenis, A. (2009). A short review on the aetiology and pathophysiology of alcoholism. *Annals of General Psychiatry*, 8(10). <https://doi.org/10.1186/1744-859X-8-10>
- Cui, C. Noronha, A. Morikawa, H. Alvarez, V. Stuber, G. Szumlinski, K. Kash, T. Roberto, M. & Wilcox, M. (2013). New insights on neurobiological mechanisms underlying alcohol addiction. *Neuropharmacology*, 67, 223-232. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2012.09.022>
- Sachdeva, A. Choudhary, M. & Chandra, M. (2015). Alcohol Withdrawal Syndrome: Benzodiazepines and Beyond. *Journal of clinical and diagnostic research*, 9(9), VE01-VE07. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/13407.6538>
- Matošić, A. Marušić, S. Vidrih, B. Kovak-Mufić, A. Cicin-Šain, L. (2016). Neurobiological bases of alcohol addiction. *Acta Clinica Croatia*, 55(1), 134-150. 10.20471/acc.2016.55.01.19
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2021). *Alcohol's Effects on Health*. NIH. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/cycle-alcohol-addiction>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (September 2024). *Understanding Alcohol Use Disorder*. NIH. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-alcohol-use-disorder>
- Vlaamse overheid. (7 oktober 2019). *Overmatig alcoholgebruik*. Statistiek Vlaanderen. <https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/gezondheid-en-welzijn/overmatig-alcoholgebruik>
- IAS (2014). Alcohol, domestic abuse and sexual assault. London: Institute of alcohol studies.
- Kuypers, K. Verkes, R.J. van den Brink, W. van Amsterdam, J. Ramaekers, J.G. (2020). Intoxicated aggression: Do alcohol and stimulants cause dose-related aggression? A review. *European Neuropsychopharmacology*, 30, 114-147. 10.1016/j.euroneuro.2018.06.001

Steele, C. M. & Southwick, L. (1985). Alcohol and social behavior: I. The psychology of drunken excess. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 18-34.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.18>

Levola, J. Kaskela, T. Holopainen, A. Sabariego, C. Tourunen, J. Cieza, A. & Pitkänen, T. (2013). Psychosocial difficulties in alcohol dependence: a systematic review of activity limitations and participation restrictions. *Disability and Rehabilitation*, 36(15), 1227-1239.
<https://doi.org/10.3109/09638288.2013.837104>

Charlet, K. & Heinz, A. (2017). Harm reduction—a systematic review on effects of alcohol reduction on physical and mental symptoms. *Addiction Biology*, 22, 1119 - 1159.
<https://doi.org/10.1111/adb.12414>

Wall, T.L. Horn, S.M. Johnson, M.L. Smith, T.L. Carr, L.G. (2000). Hangover symptoms in Asian Americans with variations in the aldehyde dehydrogenase (ALDH2) gene. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 61(1), 13-17. doi: 10.15288/jsa.2000.61.13

Verster, J. Scholey, A. Van De Loo, A. Benson, S. & Stock, A. (2020). Updating the Definition of the Alcohol Hangover. *Journal of Clinical Medicine*, 9(3), 823.
<https://doi.org/10.3390/jcm9030823>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (Maart 2021). *Hangovers*. NIH.
<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>

Swift, R. Davidson, D. (1998). Alcohol hangover: mechanisms and mediators. *Alcohol Health and Research World*, 22(1), 54-60. PMID: 15706734; PMCID: PMC6761819