

**Alcohol
Bier, wijn, sterke drank
ETHANOL**

LEES EERST DEZE BIJSLUITER

Vraag altijd om de nieuwste bijsluiters aangezien de informatie gewijzigd kan zijn door nieuwe bevindingen of veranderende inzichten. Indien u na het lezen van deze bijsluiters nog vragen hebt, raadpleeg dan onderstaande websites, een Unity-medewerker of uw huisarts. Het kan zijn dat u deze bijsluiters later nog eens wilt lezen. Daarom adviseren wij u deze bijsluiters zorgvuldig te bewaren.

ALGEMENE INFORMATIE**Belangrijk**

Dit is een korte samenvatting van de huidige stand van kennis betreffende dit product en mag in geen geval dienen als basis voor zowel voorgeschreven als niet voorgeschreven gebruik van alcohol. De gebruiker dient zich op de hoogte te stellen van alle risico's en veiligheidsvoorschriften alvorens met het gebruik te starten.

Dosering

Een glas alcohol bevat ongeveer 12 ml alcohol. Dat is ongeveer 10 gram. De inhoud van een glas is aangepast aan de soort drank. Bier zit in een groot glas. Jenever in een klein glas. Hierdoor krijg je per glas evenveel alcohol binnen. De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert om als volwassen man niet meer dan 2 standaardglazen alcohol per dag te drinken en als vrouw niet meer dan 1 standaardglas alcohol per dag.

Werking

Vrolijk, ontspannen effect; zelfverzekerder gevoel; kan conversaties en sociale contacten vergemakkelijken; vermindert remmingen en angsten.

Werkingsduur

Effecten treden ongeveer 15 minuten na consumptie op. Het lichaam doet er 1 à 1,5 uur over om een standaardglas met alcohol af te breken. Dit betekent dat bij het drinken van bijvoorbeeld 5 glazen, de werking 5 – 7,5 uur kan aanhouden. Voedsel dat rijk is aan koolhydraten en vetten vertraagt de opname van alcohol in het lichaam.

Bijwerkingen

Verwijding bloedvaten; verminderde coördinatie van bewegingen; verminderd reactie- en beoordelingsvermogen, spraak- en gezichtsvermogen; verwardheid; duizeligheid; bij hogere dosis kans op black-out, geheugenverlies, misselijkheid en braken. Na het gebruik van alcohol kunt u de dag erna last hebben van misselijkheid, hoofdpijn en een ongemakkelijk gevoel. Dit heet een kater en wordt onder andere veroorzaakt doordat alcohol de nieren aanzet tot het afscheiden van vocht. Het vochttekort veroorzaakt de volgende dag hoofdpijn. Alcohol irriteert de maagwand, wat misselijkheid veroorzaakt. Agressie en geweld komen vaker voor na overmatig alcoholgebruik.

Rijvaardigheid en bedienen machines

Het concentratie, reactie- en beoordelingsvermogen raken verstoord onder invloed van alcohol. Deelname aan het verkeer en het bedienen van zware machines is bij een promillage hoger dan 0,5 ‰ onverantwoord en bij wet verboden. Voor beginnende automobilisten onder de 24 jaar geldt een maximum van 0,2 ‰.

Wanneer mag u geen alcohol gebruiken?

Alcohol niet combineren met drugs, GHB, slaap- en kalmeringsmiddelen of andere medicijnen. Gebruik geen alcohol tijdens de zwangerschap, tijdens en voor werk of studie, sporten of verkeersdeelname. Gebruik geen alcohol als u last heeft van een psychische aandoening, als u zich lichamelijk niet goed voelt en bij lever- of nieraandoeningen en suikerziekte.

WAARSCHUWING**Lange termijn effecten**

Overmatig alcoholgebruik kan op de lange termijn allerlei ziekten en sociale problemen veroorzaken:

- Bij langdurig gebruik kan de lever ontstoken raken (hepatitis) en kan levercirrose ontstaan. Hierbij worden levercellen vernietigd. Deze schade is onherstelbaar.
- Bij overmatig alcoholgebruik neemt de kans op hersenschade toe, omdat zenuwcellen minder goed contact kunnen maken met elkaar. Hierdoor kan de concentratie, geheugen en logisch denkvermogen achteruit gaan. Op termijn neemt de kans op de ziekte van Korsakov toe.
- Er is een oorzakelijk verband tussen alcoholgebruik en kanker van mond, keelholte, strottenhoofd, darm en slokdarm aangetoond. Vrouwen lopen tevens een groter risico op borstkanker, ongeacht het aantal glazen. Zware drinkers hebben een verhoogde kans op kanker aan de lever en dikke darm.
- Overmatig alcoholgebruik is schadelijk voor de ontwikkeling van de hersenen, die groeien tot het 24^{ste} levensjaar. Alcohol kan met name de ontwikkeling van plannen, zelfbeheersing, leren en het geheugen negatief beïnvloeden.
- Overmatig alcoholgebruik kan leiden tot problemen met familie, vrienden, werk en justitie.

Afhankelijkheid en verslaving

Alcohol is zowel lichamelijk als geestelijk verslavend. Bij overmatig gebruik is de kans op afhankelijkheid groot. Na een lange tijd veel alcohol drinken, kunnen onthoudingsverschijnselen optreden zoals transpiratie, trillingen, angst, spanning en slaapproblemen.

Jongeren die op jonge leeftijd starten met alcohol, met name jongens tot 24 jaar, lopen meer risico op verslaving. Op www.jellinek.nl/advies kunt u een zelftest invullen om uw gebruik in beeld te brengen.

WAT U MOET WETEN VOORDAT U ALCOHOL GEBRUIKT**Algemeen**

Alcohol is een verdovend middel dat bij het drinken van meerdere glazen en gedurende langere tijd, zowel lichamelijk als geestelijk belastend is. Gebruik alleen als u gezond bent.

Opname en afbraak

Alcohol wordt voornamelijk via de maag opgenomen in het bloed en het lichaamsvocht. Via het bloed bereikt alcohol de hersenen, waarna de effecten optreden. Alcohol wordt vervolgens door enzymen in de lever afgebroken. De lever doet er 1 à 1,5 uur over om de alcohol in één standaardglas af te breken.

Verlaagde hartslag en ademhaling

Alcohol veroorzaakt een vertraging van de hartslag en de ademhaling.

Zwangerschap en borstvoeding

Het wordt ten strengste afgeraden alcohol te gebruiken tijdens de zwangerschap of als u borstvoeding geeft, omdat dit schadelijk is voor uw (on)geboren kind.

Overdosering

Grote hoeveelheden alcohol kunnen extreme bijwerkingen hebben, zoals black-out, geheugenverlies, misselijkheid en duizeligheid. Hoge concentratie alcohol in het bloed kan leiden tot een alcoholvergiftiging. Bij een volwassen man die 20 glazen in 1 uur drinkt kan de ademhaling zo ernstig verstoord raken dat deze alcoholvergiftiging kan leiden tot coma of overlijden. Bij vrouwen kan een alcoholovergiftiging al optreden bij kleinere hoeveelheden alcohol, dit komt doordat zij relatief minder lichaamsvocht hebben dan mannen. Bij jongeren is de kans op alcoholvergiftiging nog groter, omdat zij minder wegen, niet gewend zijn aan alcohol en een relatief groot deel van de alcohol de hersenen bereikt.

Psychische en emotionele kwetsbaarheid

Gebruikers met depressies, psychoses, angstaanvallen en andere psychische aandoeningen in hun verleden moeten extra voorzichtig zijn met (overmatig) alcoholgebruik en direct stoppen met gebruik indien klachten / symptomen terugkomen.

Beoordelingsvermogen onder invloed van alcohol

Het vermogen juiste beslissingen te nemen kan verminderen onder invloed van alcohol. Na 2 glazen alcohol is het waarnemingsvermogen verminderd en is deelname aan het verkeer verboden. Het kan het zijn dat u een levensgevaarlijke beslissing neemt door toch in de auto te stappen. Ook onveilige of ongewenste seks met personen waar u later spijt van hebt kan het gevolg zijn van overmatig alcoholgebruik en verminderd beoordelingsvermogen. Het is daarom aan te raden in nuchtere toestand over uw eigen grenzen te bezinnen en u daaraan te houden als u onder invloed bent.

TIPS

- Drink voldoende water voor, tijdens en na het gebruik van alcohol.
- Rust voor en na het gebruik van alcohol voldoende uit en eet gezond.
- Combineer alcohol niet met drugs, slaap- en kalmeringsmiddelen of andere medicijnen.
- Gebruik alleen alcohol als u zich geestelijk en lichamelijk gezond voelt.
- Realiseer u dat gebruik van alcohol nooit zonder risico is.

EERSTE HULP

Overmatige consumptie kan resulteren in problemen met ademhaling en leiden tot verlies van het bewustzijn. Dit kan een levensbedreigende situatie zijn. Wat kunt u doen als iemand dit overkomt?

Bij het verliezen van het bewustzijn:

- schakel bij twijfel altijd professionele hulp in, bel 112 en vertel wat het slachtoffer heeft gebruikt als u over die informatie beschikt;
- stel het slachtoffer gerust;
- breng het slachtoffer naar een koele en rustige ruimte;
- maak nooit verwijten over het gebruik van alcohol en/of andere middelen;
- laat een vertrouwd persoon bij het slachtoffer, dat werkt kalmerend;
- plaats het slachtoffer op een deken als hij op een koude ondergrond ligt;
- breng, nadat u 112 heeft gebeld, een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging, wegens bedreigde ademhaling en grote kans op braken.

Justitiële waarschuwing

Aan jongeren onder de 18 jaar mag geen alcoholische drank verkocht worden. Besturen van een voertuig onder invloed is een misdrijf. Openbare dronkenschap is strafbaar.

Wilt u na het lezen van deze bijsluiter nog meer weten? Weet u niet zeker of een bepaalde waarschuwing op u van toepassing is? Vraag het uw arts of informeer uzelf op een andere manier.

Meer informatie:

www.unity.nl
www.jellinek.nl/brain
www.erowid.org/alcohol
www.alcoholinfo.nl