

# DRINK DRANK DRONK ...

**INFO VOOR JONGEREN  
OVER ALCOHOL**

**de druglijn**

078 15 10 20

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

# DE EFFECTEN VAN ALCOHOL OP JE LICHAAM

○ → weinig gedronken

○ → matig gedronken

○ → veel gedronken

je wordt zelfverzekerder en vrolijk

je wordt soms agressief

risico op black-out & geheugenverlies

je neemt meer foute beslissingen

je ziet minder scherp

je reacties vertragen

je hartslag vertraagt

duizeligheid, misselijkheid overgeven

je coördinatie vermindert

**BEN JE 16 JAAR OF OUDER?  
ZO BEHOUD JIJ DE CONTROLE**

**DRINK MAXIMUM 1-2 GLAZEN  
PER GELEGENHEID.**

**DRINK MAXIMAAL 2 KEER  
PER WEEK ALCOHOL.**

**ZORG DAT ALCOHOL DRINKEN  
GEEN WEKELIJKSE GEWOONTE  
WORDT.**

**WISSEL ELK GLAS ALCOHOL  
AF MET EEN GLAS WATER.**

# WAAR?



**Alcohol + seks = dubbel plezier.**

**Niet  
Waar**

Van alcohol word je losser en socialer. Maar je wordt ook onvoorzichtiger. Het kan je minder schelen met wie je het doet. Je doet dingen waar je later spijt van krijgt. Je wordt onhandig ('lastig condoom, weg ermee!'). En jongens krijgen minder makkelijk een erectie (of zelfs geen - valt dat tegen...).

# OF NIET WAAR?



**8 op 10 jongeren onder de 16 dronk al eens alcohol.**

**Niet  
Waar**

Soms lijkt het alsof iedereen alcohol drinkt en sommigen scheppen er ook mee op. Toch heeft slechts de helft (5 op 10) van alle jongeren onder de 16 al eens een glas alcohol gedronken.



**Vanaf 16 jaar mag ik cocktails bestellen.**

**Niet  
Waar**

In een cocktail (zoals rum-cola) zit sterkedrank. En je moet minstens 18 jaar zijn om sterkedrank te kopen. 't Is maar dat je het weet...



**Meisjes worden vlugger dronken dan jongens.**

**Waar**

Een meisjeslichaam heeft in verhouding meer vet en minder lichaamsvocht. Daardoor wordt alcohol minder verdund. En dus worden meisjes inderdaad sneller dronken dan jongens.



**10 consumpties in twee uur = bingedrinken.**

**Niet  
Waar**

Je bent al aan het bingedrinken vanaf 6 (jongens) of 4 (meisjes) consumpties per twee uur. Bingedrinken klinkt cool, maar het is een aanslag op je gezondheid: je bloeddruk stijgt, je hart kan er onder lijden, je riskeert een black-out, ...



**Een kerel als Lucas (17) mag 2 glazen alcohol per dag drinken.**

**Niet  
Waar**

'Per dag' is er te veel aan. Je bent minderjarig en je wilt gezond blijven? Drink dan niet meer dan 2 dagen per week. En zelfs dat liefst niet elke week.

**HELEMAAL WAAR: IN EEN STANDAARDGLAS APERITIEF ZIT EVENVEEL ALCOHOL ALS IN EEN GLAS WIJN, EN EVENVEEL ALS IN EEN PINT BIER!**



**Opgelet:** de gemiddelde Belg schenkt thuis de glazen goed vol.

—————> Uiteraard zit daar dan meer alcohol in dan in een standaardglas.

# ZEG HET VERDER!

**Je wordt sneller dronken als je alcohol drinkt met een rietje.**

Met een rietje komt de drank meer in contact met je gehemelte waardoor de alcohol sneller in je bloed terecht komt.

**Van alcohol moet je meer plassen.**

Alcohol stimuleert de nieren. Op den duur verlies je zelfs meer vocht dan er binnen komt.

**Je hersenen groeien tot je 25 bent.**

En alcohol kan die groei verstoren, zo riskeer je aandachtproblemen, geheugenklachten, ...

**Een kater gaat niet over met peterselie, koffie, frisdrank of vettig eten.**

belaas pinda kaas: anti-katermiddeltjes bestaan niet. Er is geen andere optie dan wachten.

**Je lichaam heeft 1,5 uur nodig om 1 standaardglas alcohol te verwerken**

Sneller gaat niet. Je kan dus niets doen om vlog nuchter te worden.

**Niet iedereen verdraagt evenveel alcohol.**

hoe snel je dronken wordt hangt af van je geslacht, grootte, gewicht, gewoonte, ...

**Van regelmatig drinken word je dikker**

1 pint = +/- 110 kcal = 1 bol schepijs  
1 citroenjenever = +/- 180 kcal = 1 stuk pizza  
1 margarita = +/- 500 kcal = 2 hamburgers

**ALCOHOL DRINKEN GEEFT EEN HOGER RISICO OP**



onveilige sex



opname in ziekenhuis



ongelukken in het verkeer



slechte schoolresultaten



agressie & zinloos geweld

# TIPS VOOR EEN VROLIJK EN GEZOND LEVEN

**DRINK GEEN ALCOHOL ALS JE  
JONGER BENT DAN 16**

**VERGEET NIET DAT MEISJES  
SNELLER DRONKEN WORDEN  
DAN JONGENS**

**DRINK NIET TE VEEL OP  
KORTE TIJD. BINGEDRINKEN  
IS EEN AANSLAG OP JE  
LEVER EN JE HERSENEN**

**ZORG DAT ALCOHOL DRINKEN  
GEEN WEKELIJKSE GEWOONTE  
WORDT**

**ALS JE VAN PLAN BENT ALCO-  
HOL TE DRINKEN, REGEL DAN  
OP VOORHAND JE VERVOER**

**ZORG VOOR ELKAAR ALS  
IEMAND IN HET GEZELSCAP  
TE VEEL HEEFT GEDRONKEN**

**WATER IS JE VRIEND: DRINK  
WATER TUSSEN ELKE ALCOHOL-  
CONSUMPTIE, MAAR OOK ALS JE  
TE VEEL HEBT GEDRONKEN**

Vragen over alcohol of illegale drugs?  
(chat, mail of bel anoniem)



**de druglijn**

078 15 10 20

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)