



‘De gemiddelde leeftijd van comazuipers lag in 2016 op 15,5 jaar’

10 redenen voor NIX18

Vorig jaar zijn 791 jongeren onder de 18 jaar in het ziekenhuis beland na overmatig alcoholgebruik. Hun gemiddelde leeftijd: 15,5 jaar. Schokkende cijfers. Maar is het hun schuld? Alcohol is immers overal te koop en lijkt doodnormaal. „Maar zo normaal is het niet”, zeggen Marjolein Peters en Eva Ehrlich van de Alcohol Infolijn (Trimbos-instituut). Hun tien redenen voor NIX18.

1. Alcohol werkt in op de hersenen

„In bier, wijn en sterke drank zit alcohol. Ethanol om precies te zijn. Door het drinken van alcohol raak je onder invloed en worden belangrijke hersenfuncties verstoord. Alcohol is een verdovende stof waardoor je brein veel trager gaat werken, het heeft invloed op je beoordelingsvermogen, motoriek, geheugen en de verwerking van nieuwe informatie. Door dit verdovende effect loop je meer kans op (verkeers-)ongevallen, raak je sneller betrokken bij vechtpartijen en is de kans op onveilige seks groter. Maar het effect op het brein gaat verder. Omdat de hersenen van jongeren gemiddeld doorgroeien totdat ze 24 zijn, kan de ontwikkeling van de hersenen door overmatig alcoholgebruik ernstig worden verstoord. Onderzoek heeft bovendien aangetoond dat jongeren die al vroeg beginnen met drinken, op latere leeftijd meer drinken en een grotere kans op verslaving hebben.”

2. Je kunt in een coma raken door alcohol

„In 2016 zijn in Nederland 550 jongeren met een alcoholintoxicatie opgenomen in het ziekenhuis”. Deze jongeren hadden in één keer een stevige hoeveelheid alcohol gedronken. Zoveel, dat hun hersenen verdoofd raakten en ze ‘out’ gingen of in een coma terecht kwamen. Het brein is dan zo erg verdoofd dat het steeds minder prikkels doorgeeft aan vitale hersenfuncties waardoor je het bewustzijn verliest. Dat kan zelfs zo ver gaan dat het ademhalingssysteem uitvalt en je overlijdt. Bij jongeren is dit risico groter omdat zij niet altijd aangeschoten of draaiërig worden, en dus minder snel een ‘waarschuwingssignaal’ krijgen van hun lichaam dat het fout gaat. Bij jongeren die voor het eerst alcohol drinken zijn daar echt geen grote hoeveelheden alcohol voor nodig.”

3. Alcohol is kankerverwekkend

„Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat er een verband bestaat tussen alcohol en kanker. De relatie met leverkanker, mond-, keel- en neuskanker was al langer bekend, maar de

relatie met bijvoorbeeld borstkanker is relatief nieuw. En je hoeft niet eens veel te drinken. Het risico op borstkanker stijgt al bij gemiddeld één glas per dag. Hierbij geldt ook, hoe meer je drinkt, des te groter het risico. De World Health Organization (WHO) heeft alcohol daarom officieel erkend als risicofactor voor kanker.”

4. Alcohol kan leiden tot een black-out

“Door veel te drinken kan het gebeuren dat je de volgende ochtend wakker wordt en je de voorgaande avond niet meer kunt herinneren. Misschien weet je zelfs niet meer hoe je thuis bent gekomen. Als dit iemand regelmatig overkomt, kan dit blijvende schade veroorzaken in de hersenen. Een black-out noemen we dat. Het kan ook voorkomen dat je delen van de avond kwijt bent. Dit heet een grey-out.”

5. De kater

“Een houten kop, droge mond, overgeven: allemaal kenmerken van een stevige kater. Die is trouwens helemaal niet zo onschuldig. Je kunt uitdrogen en door veel te drinken wordt het slijmvlies van de maag geïrriteerd. Je maag wil de alcohol opruimen en daardoor ga je overgeven. Het vochtverlies komt omdat de alcohol invloed heeft op de bijnieren en de nieren gaan extra vocht afscheiden. De houten kop is daar het gevolg van.”

6. Remmen los en agressie

“Jongeren en volwassenen die veel drinken hebben minder controle over wat ze doen en ze durven meer. Denk aan vandalisme, het gebruik van drugs of aan seks. Door alcohol kun je ook minder goed en snel reageren in bepaalde situaties. Doordat je minder controle hebt over jezelf en niet goed kunt reageren, word je vaak sneller boos. Een vechtpartij in de kroeg is dan snel ontstaan. Uit onderzoek blijkt dat tijdens het uitgaan vaker agressiviteit is door de hoeveelheid drank. Eén op de vijf jongeren is tijdens het stappen wel eens in aanraking gekomen met agressie.”

7. Óók schadelijk voor volwassenen.

“Alcohol is echt niet alleen slecht voor jongeren. Ook voor volwassenen. Onlangs heeft de Gezondheidsraad uitgebreid onderzoek gedaan naar de schadelijkheid van alcohol en kwam tot de conclusie dat het voor de gezondheid beter is om helemaal geen alcohol te drinken. Iedere vorm van alcoholgebruik kan schadelijk zijn, zelfs kleine hoeveelheden. Die kunnen al tot grote schade leiden in het verkeer, tijdens het werk, tijdens de zwangerschap of als je bepaalde medicatie gebruikt. Daarom zijn dat situaties waarin je beter helemaal niet kunt drinken. Gezonde volwassenen die toch willen drinken, kunnen zich het beste beperken tot 1 glas alcohol per dag. Maar zorg er dan wel voor dat je een aantal dagen per week geen alcohol drinkt. Zo voorkom je dat alcohol een gewoonte of een verslaving wordt.”

8. Je concentratie wordt minder

“Een nachtje drinken kan je geheugen en concentratievermogen sterk verminderen. Niet handig als je de volgende dag moet werken of studeren en al helemaal niet als je aan het verkeer deelneemt.”

9. Binge drinken is extra schadelijk

“Het drinken van een grote hoeveelheid alcohol in één keer is superschadelijk. We noemen dit binge drinken (binge is Engels voor een grote hoeveelheid). Je hebt daardoor meer kans op de directe schadelijke effecten maar ook de lange termijn schadelijke effecten van alcohol.”

10. Verslaving

“De grootste groep in de Nederlandse verslavingszorg bestaat uit mensen met een alcoholverslaving. Bovendien kan opgroeien in een gezin met een alcoholverslaafde heel onveilig zijn. Verslaving is daarom niet alleen een probleem van de verslaafde zelf maar een probleem voor de hele omgeving. Alcohol is echt geen normaal voedingsmiddel en de leeftijdsgrens is absoluut nodig om schade van alcohol te voorkomen. Daarom staan wij keihard achter de afspraak: NIX 18.”