

**Informatie-  
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

**Alcohol**



*"Bekijk het eens nuchter"*



# Gecombineerd gebruik met medicijnen

Wees zeer voorzichtig met de combinatie alcohol en medicijnen. De lever breekt sommige medicijnen door de combinatie met alcohol snel af, waardoor ze niet naar behoren werken. Andere medicijnen blijven juist langer in het lichaam omdat de lever eerst de alcohol afbreekt. Dit kan een overdosis medicijnen tot gevolg hebben?

## Bepaalde slaap- en kalmeringsmiddelen

Gebruik geen alcohol in combinatie met slaap- en kalmeringsmiddelen. Ze versterken de verdovende werking van alcohol. Daarnaast zijn deze medicijnen zelf ook verslavend.

# Gecombineerd gebruik met drugs

Alcohol is een riskante harddrug om mee te combineren. Afhankelijk van het middel waarmee je combineert treden extra effecten op die nadelig op de gezondheid kunnen werken.

Over het algemeen geldt dat de effecten van alcohol opgeteld worden bij de effecten van drugs;

- Sommige drugs versterken een dronken gevoel.
- Andere drugs verhogen juist het alcoholgebruik omdat het dronken gevoel een tijd uitblijft.
- Verhoogde kans op psychosen, angst en agressie.
- De kans op uitdroging of een overdosis drugs of alcohol neemt toe.

# Wat is alcohol?

Alcohol is een natuurproduct dat ontstaat door gisting van gerst (bier) en druiven (wijn).

Het natuurlijke gistingsproces stopt bij ongeveer 15% alcohol. Dit wordt **zwak alcoholhoudende drank** genoemd.

Door verhitting en afkoeling van zwakalcoholhoudende drank (distilleren) kunnen hogere alcoholpercentages ontstaan, **sterk alcoholhoudende drank** genoemd.

In bier zit 5% alcohol, in wijn 12% en in gedistilleerde dranken zoals jenever 35%.

Naast bier, wijn en gedistilleerde dranken zijn er nog meerdere soorten drankjes op de markt. Onder jongeren zijn vooral de zogenaamde mixdrankjes populair, eveneens shooters en alcopops.

De **scheikundige formule** van alcohol is:  $C^2H_5OH$  (ethanol).

## Werking in het lichaam

### Opname in het lichaam

Alcohol komt via de maag en de dunne darm in het bloed. Door het bloed wordt de alcohol over het gehele lichaam verspreid.

Via het bloed bereikt de alcohol na een minuut of 10 de hersenen en vanaf dat moment ben je onder invloed. Als er voedsel in de maag zit, duurt de opname van de alcohol iets langer.

- Verdooving hersenen

Alcohol verdooft de hersenen. Dit heeft allerlei effecten op je stemming en je gedrag. Zo vallen remmingen weg, vermindert je geheugen en concentratie en verdwijnt je zelfkritiek.



Hoe meer je drinkt,  
hoe sterker de effecten.

- Alcoholpromillage

Een standaardglas alcohol leidt gemiddeld tot een promillage van 0,2 bij mannen en 0,3 bij vrouwen. Omdat het lichaam van een vrouw minder vocht bevat dan het lichaam van een man, wordt de alcohol bij vrouwen minder verdund en zijn vrouwen gemiddeld sneller onder invloed.

## Geestelijk afkicken

Vergeleken met het lichamelijke afkicken is de psychische ontwenning van alcohol zwaarder. Als iemand lange tijd gedronken heeft, moet hij na het stoppen opnieuw leren leven zonder alcohol.

Daar waar alcohol bij tegenslagen als een soort medicijn ingenomen werd, moet een ex-drinker dit nu op eigen kracht doen. Alle problemen worden scherp en direct beleefd en dikwijls ontbreekt de ervaring, de vaardigheid en het vermogen om problemen op te lossen.

Professionele hulp kan hierbij helpen.

# Lichamelijk afkicken

Het lichamelijk afkicken van alcohol kan 3 tot 7 dagen duren. De ontwenningsverschijnselen kunnen per persoon iets verschillen. De eerste dagen zijn deze vaak het hevigst. Dit is afhankelijk van hoe lang en hoeveel er gedronken is, de lichamelijke conditie en gevoeligheid.

## Welke ontwenningsverschijnselen komen het meest voor?

- Trillende handen, transpireren, misselijkheid, slecht slapen, vermoeidheid, onrustigheid, verhoogde bloeddruk, spierkrampen, gespannen zijn. Dit komt meestal de eerste week voor. Met uitzondering van het slecht slapen en gespannen zijn, moeten de klachten na een paar dagen gaan afnemen.
- Angstig, somber en lusteloos gevoel. Deze klachten kunnen langer aanhouden.
- Toevallen of insult: een korte periode van bewustzijnsverlies al dan niet met heftige krampen. Dit komt niet zo vaak voor en treedt vooral in de eerste week na het stoppen met drinken.
- Delirium tremens: verlaagd bewustzijn met hallucinaties. Dit komt niet zo vaak voor en openbaart zich meestal binnen een week na het stoppen met drinken.
- Vitamine B gebrek: door drinken van alcohol en een slecht eetpatroon wordt minder vitamine B1 door het lichaam opgenomen. Bij een tekort kunnen vermoeidheid, zenuwontstekingen en spierverlammingen ontstaan. Het is aan te raden om bij het stoppen met alcoholgebruik extra vitamine B in te nemen.

- De lever breekt de alcohol af in 1 à 1,5 uur

Elke soort alcoholhoudende drank heeft zijn eigen standaardglas. Op deze manier bevatten een standaardglas bier van 5% (250 cc), wijn van 12% (100 cc) en sterke drank van 35% (35 cc) allemaal evenveel pure alcohol (circa 10 gram). Dus, wanneer je elk drankje uit het daarvoor bestemde glas drinkt, weet je hoeveel alcohol je binnenkrijgt.

- Afbraak van lever

De lever breekt ruim 95% van alle alcohol in je lichaam af. Een kleine 5% verlaat via de urine, adem en zweet je lichaam. De lever doet 1 à 1,5 uur over de afbraak van 1 standaardglas alcohol. Als je 8 glazen drinkt, is de lever dus 8 tot 12 uur bezig om de alcohol af te breken. Dit betekent dat je na een avond stevig drinken 's ochtends nog steeds alcohol in je bloed kunt hebben.

## **Je kunt de afbraak op geen enkele wijze versnellen.**

Niet door koffie, niet door veel bewegen, niet door een koude douche en niet door een wandeling in de frisse lucht.

De alcohol die we drinken heeft als scheikundige naam ethanol. Als alcohol wordt afgebroken, ontstaat eerst aceetaldehyde, een stof die nog giftiger en dus schadelijker is dan de alcohol zelf.

Aceetaldehyde wordt omgezet in azijnzuur en die wordt vervolgens afgebroken tot kooldioxide en water.

Wie veel alcohol in relatief korte tijd drinkt heeft lange tijd aceetaldehyde in het bloed, wat erg schadelijk is.

Wanneer je dus elk drankje uit het daarvoor bestemde glas drinkt, weet je hoeveel je binnenkrijgt.

# Wel of niet gezond?

Matig gebruik van alcohol hoeft de gezondheid niet te schaden. Matig gebruik (maximaal 1 tot 2 glazen per dag) heeft een beschermend effect op hart- en bloedvaten. Dat gunstige effect geldt echter alleen voor gezonde mannen boven de 40 jaar en voor gezonde vrouwen na de overgang.

Overmatig gebruik leidt tot lichamelijke en psychische klachten met vaak ernstige gevolgen voor de drinker en zijn/haar omgeving.

## Oorzaken

De oorzaken van verslaving of afhankelijkheid zijn complex en het ontstaan ervan is een ingewikkeld proces dat met veel factoren samenhangt.

Er zijn verschillende redenen waarom iemand verslaafd kan worden:

- Persoonlijke oorzaken

Zoals karakterstructuur, gevoeligheid voor spanningen, persoonlijkheidsstoornissen, opvoeding, problemen thuis of op het werk.

- Invloed van de omgeving

Hoe gemakkelijker er met alcohol wordt omgegaan en/of hoe gemakkelijker alcohol verkrijgbaar is des te eerder kan alcoholgebruik leiden tot misbruik en op de duur tot verslaving.



- Erfelijkheid

Alcoholproblemen ontstaan door een combinatie van factoren; erfelijkheid kan hierbij een rol spelen. De meeste kinderen van ouders met alcoholproblemen krijgen zelf géén alcoholproblemen. Ze hebben wel meer kans op deze problemen dan andere kinderen. Door erfelijke aanleg lopen ze namelijk iets meer risico.

Maar erfelijkheid is nooit de enige reden waarom iemand alcoholproblemen krijgt. Het karakter van iemand en hoe hij/zij omgaat met problemen hebben ook een invloed.

Daarnaast speelt de omgeving een rol.

## Signalen

De grens tussen wel en niet verslaafd is voor elke persoon anders. Maar wanneer gaat het met een drinker de verkeerde kant op?

### **Veelzeggende signalen zijn:**

- Alcohol drinken om van stemming te veranderen
- Niet genoeg hebben aan 1 of 2 drankjes
- Beloftes of pogingen te stoppen
- Lichamelijke problemen
- Onthoudingsverschijnselen
- Verzuim op het werk
- Ruzie met gezinsleden over alcohol
- Depressieve klachten



Mensen die verslaafd zijn drinken gemiddeld vaker onder omstandigheden waarin zij met het drinken anderen in gevaar brengen, zoals in het verkeer, of hun verantwoordelijkheden verwaarlozen, zoals op het werk.

Tegenover hun omgeving proberen drinkers hun drankgebruik vaak langere tijd te ontkennen en te verbergen.

## Voeding

Alcohol is erg calorierijk.

In 1 gram alcohol zitten 7 kilocalorieën. Dat is bijna net zo veel als 1 gram vet (9 kcal) en meer dan in 1 gram suiker (4 kcal). Het teveel aan calorieën dat je binnenkrijgt wordt opgeslagen als vet.

Daarnaast bevatten veel alcoholische drankjes of mixjes veel suiker, waardoor je nog meer calorieën binnenkrijgt.

Alcohol heeft bovendien nog eens een extra dikmakend effect, doordat het de afbraak van het vet uit de voeding vertraagt en er zo voor zorgt dat je meer vet opslaat.

## Alcoholvergiftiging

Bij alcoholvergiftiging wordt de concentratie alcohol in je bloed, en daarmee ook in de hersenen, zo hoog dat je bewusteloos of in coma kan raken.

## Ongeveer vanaf 20 glazen

Iemand kan een alcoholvergiftiging oplopen vanaf 4 promille. Dit bereik je door ongeveer meer dan 20 glazen alcohol in een paar uur te drinken. De kans op bewusteloosheid is dan groot.

Er is sprake van levensgevaar.

Bij 5 promille kun je in coma raken. Uiteindelijk kan het zenuwstelsel zo sterk worden verdoofd dat ook het ademhalingscentrum verlamd raakt. Dit is dodelijk.

## Aantal glazen verschilt per persoon

Het aantal glazen waarbij iemand een alcoholvergiftiging kan krijgen, is afhankelijk van diverse dingen:

Je geslacht, lengte en lichaamsgewicht; vrouwen en mensen die weinig wegen lopen een groter gevaar.

De snelheid van drinken: hoe sneller, hoe groter het gevaar op een vergiftiging.

Je ervaring met veel drinken.

Je stemming op het moment van drinken.

Aanwezigheid van voedsel in de maag (een volle maag verlaagt het risico een beetje).

## Afhankelijkheid

Wanneer alcohol langere tijd overmatig wordt gebruikt, is het risico van lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid groot. De afhankelijkheid ontwikkelt zich doorgaans sluipend.

## Lichamelijke afhankelijkheid

- Je lichaam protesteert als je geen alcohol drinkt.
- Je krijgt last van ontweningsverschijnselen: transpireren, misselijkheid, slecht slapen, een angstig en gespannen gevoel...
- Het risico bestaat dat je steeds meer gaat drinken om de ontweningsverschijnselen tegen te gaan.

## Geestelijke afhankelijkheid

- Je voelt je niet meer prettig zonder alcohol.
- Het verlangen naar alcohol kan zo sterk worden dat je er geen controle meer over hebt (craving).

## Probleemdrinken

Probleemdrinken betekent dat het drinken van te grote hoeveelheden alcohol gepaard gaat met allerlei lichamelijke, psychische en sociale problemen.

Alcohol wordt gebruikt als ontsnapping aan problemen en alledaagse spanningen en als vlucht uit de realiteit.

De drinker krijgt last van controleverlies en doet vergeefse pogingen om te stoppen. Dit kan zelfs zover gaan dat alcohol slechts een middel is om te overleven; er wordt louter alcohol gedronken om ontweningsverschijnselen tegen te gaan.

Hij/ zij raakt afhankelijk aan alcohol.

# Afhankelijkheid

Als je vaak veel alcohol drinkt, went je lichaam aan de alcohol. Je hebt daardoor steeds meer nodig om hetzelfde gevoel te krijgen. De gewenning noemen we tolerantie.

Drinkers denken dat ze steeds beter tegen alcohol kunnen, maar dit is een misverstand. Tolerantie treedt namelijk op voor alle effecten van alcohol.

Het reactievermogen gaat bijvoorbeeld nog steeds even snel achteruit.

## Lever

### Wat zijn de gevolgen van alcohol voor je lever?

Alcohol is een giftige stof die door de lever afgebroken wordt. Door overmatig alcoholgebruik raakt de afbraakfunctie van de lever verstoord.

### Leververvetting

Al na enkele dagen flink drinken kan leververvetting optreden; een ophoping van vet in de levercellen. Indien een ernstige vetlever snel ontstaat, bijvoorbeeld na het gebruik van grote hoeveelheden alcohol in korte tijd, kan de lever gaan zwellen. Dit kan gepaard gaan met pijn, slechte eetlust, misselijkheid, braken en soms geelzucht.

De lever herstelt zich wanneer gestopt wordt met drinken. Het opgestapelde vet verdwijnt dan weer. Na langdurig overmatig gebruik bestaat de kans op **leverontsteking** (alcoholhepatitis).

## Levercirrose

Jarenlang veel drinken kan leiden tot levercirrose. Dit is een aandoening waarbij de normale structuur van de lever meer en meer vernietigd wordt en littekenvorming ontstaat. De lever kan zijn werk niet meer doen, omdat de afbraak van alcohol nu voorgaat op de afbraak van andere giftige stoffen in het lichaam. Levercirrose ontstaat geleidelijk, is **niet** te genezen, en is vaak dodelijk.

### Wat is levercirrose?

Levercirrose is een verzamelnaam voor een groep chronische leverziekten. Wanneer de levercirrose door alcohol wordt veroorzaakt, spreekt men van alcoholische levercirrose.

### Overbelastende en ontstoken lever

Bij levercirrose is de lever chronisch overbelast en ontstoken. De ontstoken cellen sterven af en worden vervangen door bindweefsel. Door het afsterven van deze cellen zullen de functies van de lever door steeds minder cellen vervuld worden. De lever wordt daardoor groter.

Als de levercellen afsterven, wordt het steeds moeilijker voor het bloed om door de lever te stromen. Daardoor stroomt het bloed niet meer door de lever, maar moet het een omweg maken. Omdat de lever niet meer in staat is om afbraakproducten op de juiste manier af te voeren wordt de concentratie van deze stoffen in het bloed steeds hoger. Dit kan leiden tot ernstige complicaties.

# Kanker

Het drinken van meer dan 3 glazen alcohol per dag verhoogt de kans op kanker van mond en keelholte, het strottenhoofd en de slokdarm.

De kans op deze vormen van kanker is extra groot voor wie zowel alcohol drinkt als tabak rookt.

Vrouwen die meer dan 2 glazen alcohol per dag gebruiken hebben daarbij een verhoogd risico op borstkanker.

Zware drinkers hebben bovendien kans op kanker aan de lever en de dikke darm.

# Hart- en bloedvaten

## Welke invloed heeft alcohol op je hart- en bloedvaten?

Het drinken van alcohol kan hart- en vaatziekten tot gevolg hebben, zoals hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en hersenbloedingen.

Matig alcoholgebruik (maximaal 1 tot 2 glazen per dag) heeft een beschermend effect op hart- en bloedvaten. Het kan het dichtslibben van de bloedvaten door cholesterol een beetje tegengaan. Of je wijn drinkt of een andere alcoholische drank, maakt daarbij niet uit.

Het gunstige effect geldt achter alleen voor gezonde mannen boven de 40 jaar en voor gezonde vrouwen na de overgang.

Vanwege andere effecten op de gezondheid en het risico op verslaving kan alcohol niet gebruikt worden als medicijn. Beweging, gezond eten en niet roken, zijn veel beter om hart- en vaatziekten te voorkomen.

## Wat zijn de klachten bij een niet goed functionerende lever?

Als de lever onvoldoende werkt, heeft dat voor het hele lichaam grote gevolgen:

- Je bent vaak moe.
- Je hebt weinig eetlust.
- In de huid kunnen stervormige bloedvaatjes zichtbaar worden en kunnen vetbobbeltjes ontstaan.
- Rode vlekken komen voor op de handen en bij vrouwen pigmentvlekken in het gezicht.
- Bij mannen kan vergroting van de borsten optreden
- Je kunt geelzucht krijgen (omdat galkleurstoffen onvoldoende worden verwijderd).
- Pijn in de bovenbuik en een opgezette buik. Dit wordt veroorzaakt door waterzucht in de buikholte (doordat het bloed niet goed kan wegstromen door de veranderde levensstructuur).
- Bloedingen (de aanmaak van verschillende stollingsfactoren waarbij de lever een rol speelt schiet dan tekort). Eén van de voornaamste doodsoorzaken bij levercirrose zijn bloedingen.

Leverafwijkingen blijven vaak onopgemerkt bij veel mensen en komen pas na vele jaren aan het licht.

Bij een vergevorderd stadium van levercirrose, maakt de lever de giftige stoffen die in het lichaam terechtkomen en de afvalproducten niet meer onschadelijk. Hierdoor worden de hersenen aangetast. Er ontstaat dan sufheid en tenslotte bewusteloosheid (coma). Ook wordt het bloed uit de darmen onvoldoende gefiltreerd, zodat infecties en bloedvergiftiging kunnen ontstaan.



## Welke behandeling is er tegen levercirrose?

Natuurlijk allereerst: stoppen met alcohol drinken. De gevolgen van levercirrose (zoals buikwaterzucht en jeuk) zijn in een aantal gevallen te behandelen met geneesmiddelen. Voor de levercirrose zelf is echter geen medicatie.

Om de algemene conditie te verbeteren krijgt de patiënt bij alle vormen van cirrose een dieet met voldoende calorieën, koolhydraten, eiwitten en vitamines, maar met weinig vetten. Bij vochtophoping krijgt hij/zij een zoutarm dieet. Als er gemakkelijk bloedingen ontstaan, wordt vitamine K voorgeschreven.

## Maag

### Wat is het effect van alcohol op je maag?

Overmatig alcoholgebruik kan het slijmvlies van de maag beschadigen. De binnenkant van de maag is met dit slijmvlies bekleed om de maagwand tegen maagzuur (dat nodig is om voedsel te verteren) te beschermen.

Vaak voorkomende klachten bij mensen die door veel alcohol te drinken last van hun maag hebben, zijn overgeven en maagpijn. Het overgeven van bloed kan duiden op een beschadigd slijmvlies. Langdurig te veel drinken kan uiteindelijk leiden tot een maagvliesontsteking of een maagzweer.

Als je gewend bent om veel te drinken en je stopt of gaat fors minder drinken, krijg je meestal last van ontwenningverschijnselen. Meestal is dit van korte duur (3 dagen). Blijft de maagpijn aanhouden, neem dan contact op met uw huisarts.

## Kan je genezen van het Korsakov- syndroom?

Als iemand waarbij Korsakov is vastgesteld, stopt met alcoholgebruik, is binnen een jaar duidelijk in hoeverre iemand herstelt. Na dit jaar is de toestand stabiel en is er geen verder herstel meer mogelijk.

Slechts bij een klein percentage van de mensen bij wie Korsakov is vastgesteld, is er kans op een sterke verbetering of op volledig herstel. Dit is afhankelijk van de algehele conditie van die persoon en het stadium waarin de ziekte zich heeft ontwikkeld.

De grootste groep patiënten vertoont enige verbetering, maar houdt een gestoord tijdsgevoel.

## Hoe kan je Korsakov voorkomen?

- Het spreekt vanzelf dat geen alcohol drinken Korsakov voorkomt.
- Bij zware drinkers kan het ontstaan van Korsakov in veel gevallen voorkomen worden als het tekort aan vitamine B1 op tijd gesignaleerd wordt zodat extra vitamine B1 gegeven kan worden.
- Het eten van producten die rijk zijn aan vitamine B1 draagt bij tot het voorkomen van Korsakov. B1 zit voornamelijk in volkorengraanproducten, varkensvlees en peulvruchten en in kleinere hoeveelheden in melk, groenten en andere vleessoorten.

## Hersenen

### Welke effecten heeft alcohol op je hersenen?

Het drinken van alcohol heeft invloed op alle hersenfuncties. Na het drinken van 1 à 2 glazen alcohol werken de hersenen al minder goed dan normaal.

Als je langdurig gemiddeld meer dan 25 glazen alcohol per week drinkt, loop je risico op hersenbeschadiging.

Je geheugen gaat achteruit, het denken wordt vertraagd en je kunt je minder goed aanpassen aan nieuwe situaties.

De hersenen werken niet alleen minder goed, ook het volume van de hersenen kan bij overmatige drinkers met wel 15% krimpen.

## Korsakov

Ernstig drankmisbruik kan je hersenen onherstelbaar beschadigen. Een voorbeeld daarvan is het Korsakov- syndroom. De naam Korsakov is afkomstig van de Russische arts Korsakov die rond 1887 artikelen schreef over het verband tussen langdurig alcoholgebruik en geheugenstoornissen.

Hoe meer en langer je alcohol drinkt, des te groter is de kans dat de hersenschade zich uiteindelijk ontwikkelt tot het syndroom van Korsakov.

### Hoe ontstaat het?

Het Korsakov- syndroom is een gevolg van een tekort aan vitamine B1 in combinatie met langdurig alcoholgebruik.

Een tekort aan vitamine B1 ontstaat door een slecht eetpatroon en door een slechte opname van vitamine B1 in het lichaam. Overmatig alcoholgebruik leidt dikwijls tot een slecht voedingspatroon en maakt de opname van vitamine B1 moeilijk doordat de organen zijn aangetast.

## Wat voor klachten?

De verschijnselen van Korsakov lijken op die van dementie bij ouderen:

- Aantasting van het korte termijngeheugen; moeite met het opnemen en onthouden van nieuwe informatie; informatie uit het verleden kun je echter wel onthouden.
- Desoriëntatie van tijd en plaats: je weet niet goed waar je bent en welke dag het is.
- Last van angst- en paniekaanvallen.
- Last van depressies
- Moeite met het maken van plannen, plannen uitvoeren en het in actie komen.

De hersenen van mensen die lijden aan Korsakov zijn 10 tot 15% gekrompen. Dit kan je zien op een hersenscan.

In eerste instantie richt de medische zorg voor een Korsakov- patiënt zich op:

- Hulp bij het stoppen met alcoholgebruik
- Vitamine B-injecties
- Gevarieerde voeding
- Behandeling van lichamelijke en psychiatrische klachten

Als dit verbetering oplevert en de lichamelijke functies weer stabiel zijn, richt de behandeling zich vervolgens op gedragsproblemen en geheugenstoornissen.

# Contactgegevens

## Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse



## Hoe kan u ons bereiken?

- Tel: 02 300 63 05
- Fax: 02 300 63 18
- Email: [psychiatrie.asse@olvz-aalst.be](mailto:psychiatrie.asse@olvz-aalst.be)

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 11/02/2020