

## Hoeveel alcohol 'mag' je als volwassene nu eigenlijk drinken?

De zomervakantie staat voor de deur, en iedereen kijkt er naar uit: stralend weer, je hebt vrienden uitgenodigd, je schenkt alvast een aperitiefje uit, de BBQ begint heerlijk te ruiken, er wordt een flesje wijn ontkurkt voor bij het eten...

Maar hoeveel 'mag' je nu eigenlijk drinken? Alcohol drinken is nooit risicovrij, maar de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft **gezondheidsrichtlijnen** opgesteld voor verantwoord alcoholgebruik. Als je - als 'gemiddelde' **volwassen** persoon - deze grenzen respecteert, loop je een minimale kans op **gezondheidsschade** door alcoholgebruik.

Concreet:

<b>mannen:</b>	<b>vrouwen:</b>
niet meer dan <b>5</b> standaardglazen <b>per keer</b>	niet meer dan <b>3</b> standaardglazen <b>per keer</b>
niet meer dan <b>21</b> standaardglazen <b>per week</b>	niet meer dan <b>14</b> standaardglazen <b>per week</b>
minstens <b>2</b> dagen per week <b>geen alcohol</b>	minstens <b>2</b> dagen per week <b>geen alcohol</b>

Opmerking: één standaardglas alcohol bevat steeds dezelfde hoeveelheid alcohol, **ongeacht** de **grootte** van het **glas** en het **soort alcohol**:



Opgelet: een glas, geschonken in de **privésfeer**, meestal **meer alcohol** bevat dan een standaardglas! Bv. een standaardglas wijn bevat 10 cl, maar een gemiddeld geschonken glas wijn bevat 13 cl.

Wist je dat...?

- de 'gemiddelde **man**' de wettelijke alcohollimiet in het verkeer van **0,5 promille** in het bloed al bereikt na **2,5** standaardglazen?
- de 'gemiddelde **vrouw**' deze limiet al bereikt na **1,7** standaardglazen?
- het gemiddeld **anderhalf uur** duurt voordat **één standaardglas** alcohol afgebroken wordt in het bloed?
- zogezegde wondermiddeltjes zoals veel koffie drinken, een frisse neus halen, mondspray, een douche nemen, braken,... hier helemaal niets aan veranderen? De alcohol zit nu eenmaal in je lichaam, en moet langs de natuurlijke weg afgebroken worden.

