

# Werkstuk Biologie Drankverslaving en alcohol



Werkstuk door een scholier

6e klas vwo

1991 woorden

11 jaar geleden



17 keer beoordeeld

Vak

Biologie

## Drankverslaving

Naam: x

Klas: B3k3.

Docent: x

Nederlanders drinken te veel en ook de berichten over alcoholmisbruik onder jongeren nemen toe. Mensen in de omgeving signaleren de verslaving vaak eerder dan de persoon in kwestie. De verslaafde moet eerst zo ver zijn dat hij kan toegeven dat hij zijn alcoholgebruik niet meer in de hand heeft en open staat voor hulp. Pas dan ligt de weg naar de instellingen voor verslavingszorg of naar zelfhulpgroepen open. Wat voor hulp en steun wordt dan geboden en is opname noodzakelijk?

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 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.

Meer informatie over de lange termijn effecten van alcohol op je gezondheid.

## Hersenen

Welke effecten heeft alcohol op je hersenen?

Drinken heeft invloed op alle hersenfuncties. Na het drinken van 1 à 2 glazen 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

Jarenlang teveel drinken kan, zeker in combinatie met een tekort aan vitamine B1, leiden tot onherstelbare hersenschade. De meest ernstige vorm is het Korsakovsyndroom. Korsakovpatienten lijden aan:

- geheugenverlies
- verlies van het vermogen iets nieuws te leren

· en een gestoord begrip van tijd en plaats.

## **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 uit het lichaam.

Levercirrose ontstaat geleidelijk, is niet te genezen en is vaak dodelijk.

» Meer over levercirrose

## **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.

### Ontsteking of maagzweer

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

### Maagirritatie door ontwenning

Als je gewend bent om veel te drinken en je stopt of gaat fors minder drinken, dan krijg je meestal last van ontwenningssverschijnselen. Irritatie van de maag hoort tot de normale ontwenningssverschijnselen. Meestal is dit van korte duur. Blijft de maagpijn aanhouden neem dan contact op met uw huisarts.

### Hart- en bloedvaten

Wat voor invloed heeft alcohol op je hart- en bloedvaten?

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

Is alcohol gezond?

Matig gebruik (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 tegengaat. Of je wijn drinkt of een andere alcoholische drank, maakt daarbij niet uit. Dat gunstige effect geldt echter alleen voor gezonde mannen boven de 40 en voor gezonde vrouwen na de overgang.

Geen medicijn

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

Laatste

## **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 drinkt als 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.

Laatste

Alcohol is erg calorierijk. In 1 gram alcohol zitten 7 kilocalorieën. Dat is bijna net zo veel als in 1 gram vet (9 kcal) en meer als 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.

Aantal calorieën per drankje

Drank alcohol% Calorieën

Glas bier 5% 102,5 kcal

Glas wijn 11% 82 kcal

Glas Jenever 35% 50 kcal

Mixdrankje 5,7% 146 kcal

Glas light frisdrank - 1 cal

Appelsap - 74 kcal

Bron: Voedingscentrum

9 kroketten

In alcohol zitten dus over het algemeen veel calorieën. Zo zitten in een mixje bijna evenveel calorieën als in een kroket. Wanneer je 10 mixjes drinkt komt dit overeen met het eten van 9 kroketten

## **Inleiding**

Ik ga mijn werkstuk over alcohol houden omdat het mij wel interessant lijkt. Alcohol is een maatschappelijk probleem is. Het is vaak niet duidelijk. Ik heb dit onderwerp ook omdat er op dit moment veel over geschreven wordt.

Ik ga onderzoeken: is alcoholgebruik onder mensen een echt probleem?

Met dit onderzoek wil ik uitvinden wat de gevolgen van alcohol zijn en of het voor mensen echt zo gevaarlijk kan zijn.

Alcohol door de jaren heen

Alcohol is een genotmiddel. Als je het hebt over alcohol denken de meeste mensen dat je het over bijvoorbeeld: bier, wijn, mix drankjes en sterkdrank hebt.

Men weet dat ze al 6000 jaar voor CHR. alcohol hadden.

De Grieken hadden ook alcohol. De Grieken dronken voor al wijn. Ze dronken vooral wijn op grote feesten om goden te vereeren. Een van de goden die ze vereerden op zo'n feest was: Bacchus. Hij kreeg de bijnaam: God van de dronkenschap

In de bijbel werd ook over alcohol gesproken. Dat Jezus water in wijn verandert.

Maar de mensen van vroeger dronken toch niet zo veel alcohol, omdat het te duur was en het was niet heel het jaar verkrijgbaar. In de middeleeuwen maakte ze wijn van vruchten en bier van gerst en honing. In die tijd zat er nog niet veel alcohol in de drank. Ook hadden ze geen koelkasten om de drank koel te houden dus bedierf het drank snel.

In de 17e eeuw werd ontdekt dat je ook alcohol kon maken met koren en bieten. Hier door werd de prijs ook lager en konden meer mensen het krijgen.

Rond 1960 gingen de mensen meer verdienen en hadden de mensen meer geld om uit te geven. Langzaam werd er steeds meer alcohol gekocht en gedronken. Na die tijd keek niemand meer raar op als er een vrouw alcohol dronk.

In 1992 dronk gemiddelde Nederlander  $\pm 1000$  glazen alcohol per jaar en meer dan 650.000 mensen dronk  $\pm 8$  glazen per dag.

Jongeren van nu beginnen steeds eerder met het drinken van alcohol omdat ze vaak in groepen zijn en als de rest ook drinkt willen ze niet achter blijven.

Tegenwoordig drinken vrouwen ook meer alcohol dan vroeger.

Het alcohol gebruik van mannen en vrouwen ligt tegenwoordig heel dicht bij elkaar er is bijna geen verschil meer.

### **Is alcohol een Maatschappelijk probleem?**

Alcohol is een redelijk groot probleem omdat er veel mensen alcohol drinken en er slecht mee om gaan en zo voor overlast zorgen. Als je dronken bent verminderd je reactie vermogen en reageer je veel langzamer op alles. Je denkt veel minder goed na en je stapt zonder na te denken in de auto, zonder aan de mogelijke gevolgen te denken. Bij een ongeval zijn er vaak gewonden en die moeten verzorgd worden.

Als je alcohol drinkt hoef je nog niet verslaafd te zijn, maar er is wel een kans dat je er verslaafd aan raakt.

Als je te veel en te vaak alcohol drinkt en niet meer zonder kan. Als je verslaafd bent krijg je problemen.

Dat kan zijn: je conditie gaat achter uit, kan zwaarder worden, hersenbeschadiging, Verlies van korte termijn geheugen, maag problemen, slapeloosheid, kanker en geestelijke problemen.

Als het echt niet meer gaat moet je opgenomen worden in een kliniek, om af te kicken van de alcohol.

De overheid moet elk jaar heel veel geld uittrekken om alles te betalen.

### **De normen en waarden bij drinken.**

Iedereen heeft eigen normen en waarden.

- Jongeren: drinken vaak op feesten, in disco's, in een café en in hun vrije tijd, omdat ze het lekker vinden, mee doen of om stoer te doen terwijl ze het eigenlijk niet echt willen.
- De horeca: wil zo veel mogelijk winst maken. Ze doen dat door veel jongeren te trekken want die drinken veel.
- De overheid: wil dat er geen problemen komen door alcohol. Zoals: over- last, ongelukken in het verkeer en vecht partijen.

• De hulpverleningsgroepen: wil dat er geen verslaafden komen en de overige verslaafden te helpen om zonder drank te kunnen voor hun zelf en hun omgeving.

### **De normen en waarden van de overheid**

De overheid is verantwoordelijk voor de gezondheid van de bevolking.

Normen: de overheid heeft vast gesteld aan welke leeftijd er alcohol verkocht mag worden. Op 16 jaar mag je licht alcoholische dranken kopen en vanaf 18 mag je sterke drank kopen.

Er is vast gesteld hoeveel promille alcohol er in je bloed mag zitten als je nog deel moet nemen aan het verkeer, de hoeveelheid mag niet meer zijn dan 0,5 promille.

De overheid geeft veel voorlichting d.m.v. reclame op tv, radio, kranten en internet, maar ook via folders over drank gebruik.

De normen en waarden thuis zijn heel anders dan op straat en in cafés enz, omdat de ouders de normen en waarden in huis zelf bepalen.

### **De overheid en drank**

De overheid speelt een belangrijke rol in de drankenwereld. De overheid probeert alcohol minder populair te maken door er accijns op te leggen. De overheid probeert door wetten jongeren pas op een later leeftijd alcohol te laten drinken.

Er zijn wetten gemaakt door de overheid over alcohol gebruik, in het Wetboek van Strafrechten. In de middeleeuwen hadden ze al wetten over alcohol gebruik. Vanaf 18e eeuw konden wel meer mensen aan alcohol komen dus er kwamen meer alcohol problemen. In artikel 252 staat speciaal dat je geen jongeren onder de 16 jaar dronken mag maken, in artikel 426 staat over het verstoren en het hinderen van het verkeer en het bedreigen van iemand anders veiligheid onder invloed van alcohol en in artikel 453 staat iets over openbare dronkenschap.

In 2000 is de wet van Drankwet en Horecawet flink strenger gemaakt. Er staat bijvoorbeeld in, dat als iemand alcohol koopt moet aantonen dat hij of zij tenminste 16 jaar is voor lichte alcohol en 18 jaar is voor sterke drank.