

Werkstuk Verzorging Alcohol



Werkstuk door een scholier

2e klas vwo

3398 woorden

18 jaar geleden

★ 7,1

265 keer beoordeeld

Vak

Verzorging

Alcohol.

Hoeveel alcohol zit er in een glas wijn, bier en een borrelglas?

In een standaardglas wijn (100cc van 12%) zit evenveel alcohol als in een glas bier (250cc van 5%) als in een borrelglas (35cc van 35%) met sterkedrank. Met een flesje bier kun je 1,5 glas vullen. Voor de hoeveelheid alcohol maakt het niet uit of je een standaardglas bier, wijn of gedistilleerd drinkt. Bier- en borrelglazen hebben over het algemeen de genoemde inhoud. Met wijnglazen moet je oppassen want in de meeste kan veel meer dan 100cc soms zelfs het dubbele. Ook de hoeveelheid whisky in een whiskyglas kan verschillen.

Wat is alcohol?

In bier, wijn of sterke drank zit alcohol. In de meeste biersoorten zit 5% alcohol, in wijn zit ongeveer 12% alcohol en sterke drank zit meestal rond de 35% alcohol. Een standaardglas bier bevat vrijwel evenveel alcohol (12cc) als een glas wijn en evenveel als een glaasje sterke drank. Dit komt omdat een standaardglas bier groter is dan een wijnglas en een wijnglas weer groter is dan een borrelglasje.

De laatste jaren zijn er ook nieuwe soorten drankjes te koop met andere hoeveelheden alcohol: discodrankjes in allerlei kleuren en kant-en-klare mixdrankjes. Andere nieuwe drankjes zijn: alcopops dat is frisdrank met alcohol, sjoeters dat is likeur et ongeveer 20% alcohol en blasters dat zijn bepaalde mixdrankjes met 10% alcohol. Daarnaast is er ook alcoholvrij bij en alcoholvrije wijn.

Als je veel alcohol drinkt werkt het als een giftige stof. Je lichaam heeft er eigenlijk alleen maar last van en daarom wordt het zo snel mogelijk afgebroken. Dat gebeurt door de lever de lever is het orgaan dat alle schadelijke stoffen afbreekt. De lever doet er ongeveer 1,5 uur over om 1 glas alcoholhoudende drank af te breken. Als je dus bijvoorbeeld 6 glazen op hebt dan ben je $6 \times 1,5 = 9$ uur bezig om weer helemaal nuchter te worden. Denk er dus aan dat je 's morgens vroeg nog steeds onder invloed kunt zijn van de vorige avond. De lever kan niet sneller werken. Veel bewegen een douche nemen of koffie of water drinken helpt niet om sneller nuchter te worden. Omdat te veel alcohol schadelijk is moet je goed in de gaten houden hoeveel je ongeveer drinkt. Als je bier, wijn of sterke drank drinkt is dat vrij gemakkelijk je kunt gewoon het

aantal glazen tellen namelijk. Voor mixdrankjes of sjoeters is dat lastiger doordat het niet in een speciaal glas wordt gedaan speciaal voor die drank.

Wat doet alcohol met je?

De meeste mensen drinken alcohol omdat ze het lekker vinden of omdat ze het gezellig vinden. Na de eerste paar glazen alcohol voel je je lossier en vrijer en daarom leggen veel mensen na iets gedronken te hebben gemakkelijker contact. Dit komt omdat alcohol het bewustzijn beïnvloedt en daardoor verandert je gedrag. Als je alcohol drinkt wordt je lichaam langzamer je concentratie vermogen neemt af en je reageert langzamer. Daarom is het stom om alcohol te drinken als je nog gaat rijden of nog wilt sporten, leren of werken. Ook kun je alcohol verkeerd gebruiken. Als je erg onzeker bent en bijvoorbeeld en je hebt alcohol nodig om je over die onzekerheid heen te helpen. Maar ook als je je erg rot voelt door omstandigheden en je gebruikt alcohol om deze rotgevoelens weg te drukken.

Wordt alcohol verkeerd gebruikt dan zie je vaak dat mensen steeds vaker en steeds meer gaan drinken. Dat komt omdat alcohol verslavend is. Dat betekent dat mensen op een gegeven moment niet meer zonder kunnen. Je bent sterker dan drank als je weet waarom je drinkt en als je niet steeds vaker en steeds meer gaat drinken.

Is alcohol goed voor hart en bloedvaten?

Voor wie zich houdt aan de regels voor verantwoord alcohol gebruik is alcoholgebruik niet per definitie slecht voor de gezondheid. Voor mensen vanaf ongeveer 45 jaar werkt alcohol soms zelfs wel wat beschermend tegen hart- en vaatziekten. Maar denk er wel aan: niet roken, regelmatig bewegen en gezond eten zijn natuurlijk veel beter om hart- en vaatziekten te voorkomen. Drink je teveel dan kun je juist een hoge bloeddruk, hartklachten en een hersenbloeding krijgen.

Wat is er bekend over alcohol en kanker?

Meer dan 3 glazen alcohol per dag verhoogt de kans op kanker van de mond, de keelholte, het strottenhoofd en de slokdarm. De kans van deze vormen van kanker is nog eens extra groot bij iemand die zowel drinkt als rookt. Vrouwen die meer dan 2 glazen alcohol per dag drinken hebben volgens de nieuwste onderzoeken meer kans op borstkanker dus het risico dat je het krijgt is groter. Een goed samengestelde voeding beschermt tegen een aantal vormen van kanker. Bij mensen die te veel drinken is de kans groot dat de voeding niet evenwichtig is met alle gevolgen van dien.

Raak je echt hersencellen kwijt als je te veel drinkt?

Wie meer dan 25 glazen per dag drinkt heeft kans op hersenschade: minder goed onthouden, minder goed nadenken, en zich minder kunnen aanpassen. De hersenen werken niet alleen minder goed, ook het volume van de hersenen kan bij overmatige drinkers met wel 15% krimpen. Als iemand jarenlang te veel drinkt kan dit leiden tot onherstelbare hersenschade. Zeker als er ook sprake is van een tekort aan

vitamine B. De behoefte aan deze vitamine neemt toe bij overmatige drinkers. Minder ernstige hersenbeschadiging kan zich tot ongeveer je veertigste herstellen, indien er gestopt wordt met drinken. Er bestaat ook een tijdelijke stoornis van de hersenen door de alcohol: een black-out. Je weet dan bijvoorbeeld niet meer hoe je bent thuisgekomen.

Is alcohol ook voedzaam?

Drank maakt vaak dik. De grootste boosdoener is de alcohol, die veel energie levert in de vorm van calorieën. Daarbij zit er in veel drankjes of mixjes ook nog eens veel suiker dat nog extra calorieën bijdraagt. Alcohol heeft ook nog eens een dikmakend effect doordat het de afbraak van het vet uit de voeding vertraagt en er zo voor zorgt dat je meer vet opslaat. Mannen worden hoofdzakelijk dik rondom hun middel dat word ook wel een bierbuik genoemd. Vrouwen worden met name dik op hun heupen en bovenbenen. Alcohol houdende dranken geven vaak wel een vol gevoel maar zijn natuurlijk niet nodig voor een gezonde voeding. Ze leveren veel calorieën en nauwelijks belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines en mineralen.

Alcohol en seks gaat dat wel samen?

Alcohol neemt remmingen weg wat een vrijpartij soms ten goede kan komen. De kans op een risicovol avontuur neemt ook toe zoals: spijt, een ongewenste zwangerschap of een seksueel overdraagbare aandoening kunnen het gevolg zijn. Overmatig alcohol gebruik vermindert de seksuele prestaties van de man: een erectie of zaadlozing kan uitblijven. Zowel bij mannen als vrouwen kan overmatig drankgebruik de vruchtbaarheid verminderen.

Genieten van alcohol.

Veel mensen vinden het drinken van alcohol plezierig. Sommigen vinden dat bier de feestvreugde na een gewonnen wedstrijd verhoogt, anderen dat een wijntje het eten lekkerder doet smaken. Champagne hoort voor veel mensen bij het vieren van oud en nieuw ook bij een zakendiner wordt alcohol gedronken.

Te veel alcohol kan problemen geven. Dat weet iedereen wel. Maar wat is nu eigenlijk te veel? En hoe kun je ervoor zorgen dat je op een verantwoorde manier van alcohol kunt genieten?

Hoeveel is teveel?

Verschillen

Niet ieder mens is gelijk. Ongeveer 20% van alle Nederlanders drinkt nooit alcohol. Bij de groep die wel drinkt zien we grote verschillen. Sommige mensen drinken zelden. Een of twee keer in de maand drinken ze een glas wijn of bier op een feestje. Anderen drinken vooral in het weekend in het café en drinken dan ongeveer 10 biertjes. Ook zijn er mensen die de gewoonte hebben om elke dag een borreltje voor het slapengaan te drinken. Een andere groep drinkt elke dag een glaasje voor het eten of een paar glazen wijn bij het eten.

Vuistregels

Veel mensen willen graag weten hoeveel glazen alcohol ze zonder problemen per dag of per week kunnen drinken. Hoewel mensen onderling in gewicht en grootte verschillen, waardoor de een wat meer kan hebben dan de ander, zijn er wel vuistregels die je kunt gebruiken. Als je de volgende hoeveelheden aanhoudt mag je er van uitgaan dat dit geen nadelige gevolgen heeft voor je gezondheid.

- Voor mannen geldt dat ze gemiddeld niet meer dan 2 a 3 glazen per dag mogen drinken.
- Voor vrouwen geldt dat ze gemiddeld niet meer dan 1 a 2 glazen per dag mogen drinken. Vrouwen mogen minder drinken doordat ze minder lichaamsvocht hebben dan mannen daardoor kunnen ze minder alcohol verdragen.
- Voor mannen en vrouwen geldt dat ze gemiddeld tenminste 2 dagen in de week geen alcohol moeten drinken.

Uitzonderingen

Er zijn een paar uitzonderingen op deze regels.

- Jongeren onder de 18 jaar en ouderen zoals 65+ kunnen minder goed alcohol verdragen.
- Mensen met lichamelijke klachten ten gevolge van langdurig veel alcoholgebruik bijvoorbeeld leverschade kunnen beter niet meer drinken.
- Voor vrouwen geldt ook nog iets anders. Ze moeten niet drinken als ze zwanger zijn of zwanger willen worden want de alcohol bereikt via het bloed ook het ongeboren kind.

Niet drinken

Drink niet als je nog moet rijden, sporten, werken of leren.

Niet alles tegelijk

Eenmaal per week 15 glazen drinken is ongezond. Vijf dagen 2 a 3 glazen drinken hoeft geen problemen op te leveren. Alcohol heeft natuurlijk effect op alle organen zoals de maag, de lever en de hersenen. Hoe meer alcohol in korte tijd in het lichaam opgenomen wordt des te meer schade dit voor de organen betekent. Een voorbeeld hiervan is gastritis dat is een ontsteking van de maag.

Als je een keer wel te veel drinkt is het verstandig om 2 dagen achter elkaar geen alcohol te drinken. Het lichaam kan zich dan op deze manier weer herstellen.

Sinds 1 november 2000 is de nieuwe drank- en horecawet van kracht. Daarin zijn nogal wat bepalingen veranderd en aangescherpt. De belangrijkste wijzigingen zijn:

- Wie alcohol verkoopt is verplicht jongeren te vragen aan te tonen dat zij 16 jaar (voor zwakalcoholhoudende drank) of 18 jaar (voor sterke drank) zijn. Aan wie dat niet kan of wil mag niets worden verkocht. Jongeren kunnen laten zien hoe oud ze zijn aan de hand van een paspoort, een rijbewijs, een OV-studentenkaart of een bromfietscertificaat. Dit geldt overal waar drank wordt verkocht zoals in supermarkten, in cafetaria's en snackbars, bij de slijter in het café, de kantine van de sportclub, in club- en buurthuizen, op popfestivals en in de disco.

- Alcohol om mee te nemen mag niet meer worden verkocht in tankstations en winkeltjes bij restaurants langs de snelweg. Ook mag er geen alcohol meer verkocht worden in niet-levensmiddelenwinkels. Bij dat laatste moet je denken aan muziekwinkels, bouwmarkten en kledingwinkels. In horecabedrijven mag net als altijd geen drank verkocht worden om mee te nemen.
- Clubs en verenigingen die alcohol schenken moeten twee leidinggevenden hebben met het diploma sociale hygiëne. Als de bar open is moet er een leidinggevende of een gekwalificeerde vrijwilliger aanwezig zijn. Vrijwilligers zijn gekwalificeerd als zij over verantwoord alcoholgebruik een instructie hebben gekregen. Voor deze korte cursus wordt een landelijk voorbeeld opgesteld: de Instructie Verantwoord Alcoholgebruik (IVA). Het bestuur van een vereniging moet zogenaamd bestuursreglement (huisregels) opstellen over het verantwoord schenken van alcohol.

Behalve mensen die zichtbaar te veel hebben gedronken, mogen voortaan ook mensen onder invloed van drugs geen gelegenheid meer in waar drank wordt verkocht.

De nieuwe wet.

Sinds 1 november 2000 is de drank- en horecawet aangescherpt. De belangrijkste reden is dat de overheid bezorgd is over de gevolgen van het alcoholgebruik door jongeren. Er wordt steeds meer door jongeren gedronken en er gaat te vaak iets mis.

De drank- en horecawet is in de eerste plaats gericht op de verstrekkers van alcohol in winkels, slijterijen, horeca, sportkantines enzovoorts. Omdat alcoholgebruik risico's heeft stelt de overheid eisen aan de manier waarop het wordt verkocht en aan wie. De verkopers zijn er verantwoordelijk voor dat alcohol wordt verkocht op de manier zoals de wet die voorschrijft. Wie dat niet doet krijgt een boete of raakt zijn vergunning kwijt. Verkopers hebben bijvoorbeeld de plicht te voorkomen dat alcohol aan te jonge mensen wordt verkocht. Ze mogen ook geen alcohol verkopen als dat leidt tot verstoring van de openbare orde, veiligheid of zedelijkheid.

Over welke alcoholhoudende dranken gaat de drank- en horecawet?

Een drank is een alcoholhoudende drank als er meer dan 0,5% alcohol in zit. In de drank- en horecawet wordt onderscheid gemaakt tussen zwakalcoholhoudende drank en sterke drank. Zwakalcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en gedistilleerde dranken met een alcoholgehalte van minder dan 15%. Alle gedistilleerde dranken die 15% alcohol of meer bevatten behoren tot de categorie sterke drank. Er zijn mixdranken die meer dan 15% alcohol bevatten en daarom ook sterke drank zijn.

Hoe oud moet je zijn om alcohol te kunnen kopen?

Jongeren vanaf 16 jaar kunnen zwakalcoholhoudende drank kopen en jongeren vanaf 18 jaar sterke drank. Alcohol is een stof die in grotere hoeveelheden giftig is. Hoe kleiner het lichaam en hoe jonger iemand is des te schadelijker de werking van alcohol. Daarom is de leeftijdsgrens van 16 jaar in de wet opgenomen. De wet bepaalt dat jongeren beneden de 16 nergens alcohol kunnen kopen. Ook aan ouderen mag geen drank verkocht worden als die kennelijk bedoeld is voor een jongere die zelf nog geen alcohol mag kopen.

De verkoper van alcohol is volgens de wet verplicht om de leeftijdsgrenzen van 16 en 18 jaar in acht te nemen. Wie toch zwakalcoholhoudende drank aan jongeren beneden de 16 en sterke drank aan jongeren beneden de 18 jaar verkoopt is strafbaar. Een overtreder kan een zware boete krijgen en loopt bij herhaaldelijk overtreden het risico dat de vergunning om drank te verkopen wordt ingetrokken. Voor alle duidelijkheid: jongeren beneden de 16 jaar mogen thuis wel alcohol drinken. Daar gelden de wettelijke regels niet. De wetgever vindt dat ouders en hun kinderen het beste zelf kunnen bepalen hoe zij thuis met alcohol omgaan.

Wat zegt de wet over alcoholreclame?

In de drank- en horecawet staan geen regels over alcoholreclame en marketing. De minister van volksgezondheid, welzijn en sport heeft namelijk de alcoholproducenten, de horeca, de supermarkten en de grote slijters afspraken gemaakt over alcoholreclame en verkoopgedrag. Zo is er afgesproken dat er geen alcoholreclame wordt gemaakt waarin overmatig alcoholgebruik wordt aangeprezen. Ook mag de reclame niet gericht zijn op minderjarigen. Als de ondernemers zich niet aan deze afspraken houden kan de minister besluiten wettelijke regels op te stellen om alcoholreclame te beperken.

De geschiedenis van alcohol.

Alcohol wordt al eeuwen gebruikt. Er werd een bierbrouw recept gevonden op een kleitafel die 5000 jaar oud was. 3000 jaar voor Christus kenden de Egyptenaren al 4 biersoorten. Het eerste teken van alcohol gebruik werd op een muurtekening gevonden. Bier werd gemaakt door gerstebrood licht te bakken en daarna te laten gisten in water. Sinds die tijd komen er in meerdere culturen alcohol voor.

Lang geleden werd alcohol als medicijn gebruikt. Later in de tijd werd alcohol, vooral wijn, voor religieuze doelen gebruikt.

In het begin van de middeleeuwen was er maar weinig alcohol en het was nog erg duur ook. Als het gedronken werd, werd het voornamelijk door de rijkere gedronken. Toen aan het eind van de middeleeuwen destilleren werd uitgevonden werd het een massa productie. Zodat alcoholhoudende dranken voor iedereen te koop waren. Het gebruik van alcohol als medicijn, voedsel en religieuze doelen heeft ervoor gezorgd dat alcohol in onze tijd ook niet meer is weg te denken.

Het alcohol gebruik van de laatste tijd.

In 1880 dronken de mensen in Nederland 7 liter alcohol per persoon. Er werd kort daarna een drankbestrijding groep opgericht en het daalde tot 2 liter per persoon per jaar. In 1960 werd het weer 6 liter per persoon en in 1980 8,2 liter per persoon. Dat is evenveel als 663 glazen alcoholhoudende dranken. Alcohol is dus een groot probleem voor Nederland en de rest van de wereld.

Hoe worden alcoholhoudende dranken gemaakt?

Bier wordt gemaakt door gerst te plette, de geplette gerst te mengen met water en het dan te koken. Als het afgekoeld is gaat het gisten. Daarna wordt 'hop' toegevoegd, dit helpt tegen bederf en zorgt voor een smaakje. Als dit gebeurd is, is het bier klaar.

Wijn ontstaat door het natuurlijke gistingsproces van vruchten, bij wijn is dat vooral druiven.

Gedistilleerde dranken worden gemaakt door gegiste dranken te verhitten, zodat er pure alcohol vrijkomt. Dit kan bij een drank gedaan worden zodat het alcohol percentage oploopt.

Alcoholisme.

Alcoholisme is het te veel drinken van alcoholhoudende dranken, het wordt gezien als een ziekte. Meestal zijn de verslaafden geestelijk en lichamelijk eraan verslaafd. Als verslaafde kun je op den duur ernstige hersenschade krijgen, waardoor je vroegtijdig kan sterven. Het aantal mannen dat drinkt is hoger dan bij vrouwen, maar het aantal vrouwen en jongeren stijgt sterker dan het aantal mannen.

Aan alcohol kan je niet zoals bij sommige harddrugs er gelijk aan verslaafd raken, de verslaving ontwikkelt zich langzaam. De meeste redenen waarom mensen gaan drinken zijn meestal door: psychische problemen ze drinken zichzelf moet in of gewoon voor de gezelligheid als je met een groep bent pak je gauw nog een biertje.

Een alcohol verslaving komt dus niet op eens. Als eerst drink je gewoon. Daarna wordt het belangrijker dan werk, relaties, reputatie en uiteindelijk ook belangrijker dan de gezondheid. Na dit allemaal heeft de verslaafde geen controle meer over het moment wanneer hij of zij alcohol gaat gebruiken, het lichaam heeft de drank gewoon nodig.

Een alcohol verslaving heeft dus ernstige gevolgen op het lichaam. Vooral de organen leiden er erg onder, maar ook de hersenen. Zo kan de verslaafde last krijgen van black-outs, hallucinaties, plotselinge en erge stemmingsveranderingen. Als het heel erg ernstig is kan de verslaafde in een dodelijke coma terechtkomen.

Waarom kan de een beter tegen alcohol dan de ander?

Waarom de een beter tegen alcohol kan is nog niet zeker. Men weet wel dat het ligt aan wat er in de maag van de persoon zit en wat het lichaamsgewicht van de persoon is. Ook weten we zeker dat mannen beter tegen alcoholhoudende dranken kunnen dan vrouwen.

Alcohol hoeft niet eerst, zoals veel andere stoffen verteerd te worden in de maag. Het komt bijna meteen op de bloedbaan terecht. Alcohol lost bijna meteen op in water. Ons lichaam zit 2/3 vol met vocht dus gebeurt dat vrij snel. Een mager persoon met een lager vocht gemiddelde kan minder goed tegen alcohol omdat het alcohol percentage hoger is dan bij iemand met veel vocht.

Als een maag goed gevuld is wordt de alcohol makkelijker afgebroken.

De lever is het orgaan die schadelijke stoffen, zoals alcohol, afbreekt. De lever doet over $\frac{3}{4}$ glas alcohol ongeveer 1 uur.

In het verkeer herken je alcohol en zijn gevolgen ook erg. Bij 9% van de verkeersdoden was alcohol in het spel. Mensen vragen zich af waarom een dronken persoon achter het stuur stapt. Uit een onderzoek blijkt dat de kans op een verkeersongeluk sterk blijkt op te lopen van een percentage van 0,5% (percentage van alcohol in het lichaam). Maar de proefpersonen dachten juist beter te rijden dan in een nuchtere toestand. Hiermee kan je duidelijk zien hoe alcohol iemands oordeling aantast en de persoon zijn zelfvertrouwen vergroot. Iemand die dronken of aangeschoten is denkt dus dat hij juist beter kan rijden. En daarvan komen juist de verkeersongevallen.

De andere gevaren van alcohol.

Alcohol zelf is al erg gevaarlijk. Alcohol is als je het samen met geneesmiddelen doet minstens net zo gevaarlijk. Vooral de combinatie slaappillen of kalmeringspillen en alcohol is erg slecht. Deze middelen hebben net als alcohol een verdovende werking op het centrale zenuwstelsel. De effecten van alcohol en de middelen vullen elkaar niet alleen op maar versterken elkaar ook nog eens flink. Deze manier noemt men het 2+2=5 effect. Dit veroorzaakt namelijk een hartstilstand.

Hulpverlening.

Van zo'n verslaving kan je natuurlijk wel afkomen, maar dat is heel erg moeilijk. Hiervoor zijn een aantal organisaties opgericht die je kunnen helpen. De bekendste is de AA, de anonieme alcoholisten. Het is een organisatie waar voornamelijk ex-verslaafden de drinkers proberen te helpen. In Nederland zijn er rond de 160 AA. De AA is niet de enige je hebt ook de CAD's, de consultatiebureaus voor alcohol en drugs. Bij deze organisatie is er vooral professionele hulp.

Het klinkt allemaal wel makkelijk om van een verslaving af te komen, maar dat is het niet. Als iemand eenmaal verslaafd is dan is die vaak al zo verzwakt, dat het extra moeilijk is om er af te komen. Meestal wordt een verslaafde gemotiveerd door familie, vrienden of omdat de rechter ze heeft laten kiezen tussen afkicken of de cel in.

De beste manier is de preventie van alcohol. Ouders moeten hun kinderen het gebruik van alcohol niet verbieden. Kinderen krijgen daarom de nijging om stiekem te gaan drinken. Terwijl ze moeten leren om te gaan met alcohol.