

Drinken is gezond!

Maar is drank (alcohol) wel zo gezond als uit recent verschenen onderzoek blijkt?

Ik heb onlangs dit artikel gelezen en stuur U dit graag door ter informatie:

Een glaasje bier of wijn drinken kan geen kwaad. Het is zelfs best gezond. Dat wil zeggen: tot op zekere hoogte.

Met de carnavalsdagen in aantocht is het handig om te weten wat bier en wijn met je doen. Eerst het goede nieuws: Het is wetenschappelijk aangetoond dat een paar glazen alcohol (maximaal 3 glazen voor mannen en 2 glazen voor vrouwen per dag) het risico verlagen op hart- en vaatziekten en diabetes. Onderzoekers denken dat dit beschermende effect het grootst is als je alcohol tijdens de maaltijd drinkt.

Bier is rijk aan vitaminen

Bier is gezond omdat het **B-vitaminen** bevat. Deze komen tijdens de gisting vrij. Hoe meer fabrikanten het bier filteren, hoe lichter de kleur en hoe meer vitaminen er verloren gaan. Een glas pilsener bevat toch nog een redelijke hoeveelheid vitaminen B1, B2 en B6. Het is overigens niet zo dat je met een avondje doorzakken een goede reserve aan vitaminen kunt aanleggen. Integendeel: als je veel drinkt werkt het averechts. Want je behoefte aan vitaminen (vooral B1 of **thiamine**) wordt ook groter.

Wijn houdt je jong

Rode wijn is rijk aan **antioxidanten**. Deze ruimen vrije radicalen op en maken ze onschadelijk in je lichaam. Teveel vrije radicalen spelen een rol in het verouderingsproces en kunnen – in het slechtste geval - zelfs kanker veroorzaken. Het drinken van 1 à 2 glazen wijn per dag heeft dus een kankerwerend effect en houdt je bovendien jong.

Hoeveel glazen bier?

Hoe jij op alcohol reageert, hangt af van heel veel verschillende aspecten, zoals erfelijkheid, leeftijd en conditie. Mannen kunnen over het algemeen beter tegen alcohol dan vrouwen, doordat zij vaak een hogere enzymactiviteit hebben en een lager vetpercentage. Maar als je met carnaval helemaal los gaat, dan kun je grofweg de volgende effecten verwachten:

- **1-3 glazen** (0 - 0,5 promille): Ontspannen - ontremd - vrolijk
Je polsslag en ademhaling versnellen. Je krijgt een warm gevoel. Smaak, reuk en gezichtsvermogen gaan achteruit en je voelt minder pijn. Je eetlust neemt toe en je moet vaker plassen.
- **3-7 glazen** (0,5 tot 1,5 promille): Aangeschoten - tipsy
Stemming en gedrag veranderen duidelijk. Je overschat jezelf. Je geheugen, reactiesnelheid en coördinatie verminderen en het beoordelen van situaties gaat moeilijker. Links en rechts van je gezichtsas neem je steeds minder waar (tunneleffect).
- **7-15 glazen** (1,5 tot 3 promille): Zat - dronken
Alle eerder genoemde effecten versterken. Ook ga je je overdreven emotioneel gedragen en je zelfkritiek verdwijnt. **Je gezicht wordt rood**, zwelt op en je pupillen vergroten. Je kan misselijk worden en braken.
- **15-20 glazen** (3 tot 4 promille): Laveloos
Je zintuigen verdoven en je bent in de war en afwezig; wat je hoort en ziet dringt nauwelijks tot je door.
- **20-25+ glazen** (4 promille en hoger): Knock-out
Je ademhaling en polsslag vertragen zo sterk dat je in **coma** kunt raken en zelfs kunt doodgaan: je ademhaling stopt of je krijgt een hartstilstand.

Pubers

Kinderen onder de 16 kunnen carnaval het beste vieren met een glaasje cola in de hand. Want hoe jonger iemand is, hoe groter [het risico op hersenschade](#) door alcohol. Puberhersenen zijn gevoelig voor alcohol en kunnen soms blijvende schade oplopen.

Aanvullende informatie mijnerzijds:

Misschien is het allergezondste helemaal geen alcohol te gebruiken. Het beste wat bijvoorbeeld ouders kunnen doen is een goed voorbeeld geven aan hun kinderen en zelf helemaal geen of slechts incidenteel alcohol te gebruiken. Veel ouders van nu hebben helaas zelf een “alcoholprobleem” en vinden het tegenwoordig moeilijk om hun kinderen beperkingen en verboden op te leggen.

Kopen deze ouders hun geweten af? Wij als maatschappij gaan als reactie gespecialiseerde afdelingen in een ziekenhuis openen om deze door alcohol in coma geraakte kinderen te helpen!

Het zou effectiever en moediger zijn om wat strenger naar onze kinderen te zijn, dáár hebben zij behoefte aan. Kinderen van nu vragen net als kinderen van vroeger alleen maar om duidelijkheid en structuur, kinderen van nu zijn veel onzekerder dan zij zich vaak voordoen. Onze kinderen roepen om geordende liefdevolle adviezen, omdat hun jonge geest nog vaak in chaos verkeert.

Het goede voorbeeld (geen alcohol) van de ouder heeft waarschijnlijk meer effect dan honderd keer zeggen dat alcohol toch zo slecht is voor hun gezondheiden zelf als ouder wel een alcoholisch drankje nemen!

Neemt U eens voor het goede voorbeeld te geven door zelf ook werkelijk helemaal geen alcohol te gebruiken. U wordt door geen alcohol te gebruiken helderder in uw geest en uw lever heeft minder te ontgiften) en tevens zal het Uzelf iets opleggen uw ruggengraat (zelfvertrouwen) sterken, waardoor datgene wat U uw kinderen vertelt overtuigender overkomt, daar heeft de “verslaafde” jeugd behoefte aan.

Advies: drink veel, maar wees dus zeer matig met alcoholgebruik! Wat mag U wél drinken? Water/ thee/koffie, maar dus geen frisdranken met allerlei toevoegingen).

Vriendelijke groeten dokter Roxs

16 februari 2011