



Advies alcoholgebruik

Het drinken van alcohol is nooit gezond of veilig. Het advies van de Gezondheidsraad voor volwassenen is daarom:
“Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.”

Bij één glas per dag hebben we het over laagrisico alcoholgebruik en zijn de gezondheidsrisico's laag (maar niet helemaal afwezig). Dit advies is gebaseerd op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek. Alcohol vergroot de kans op meer dan 200 ziekten en aandoeningen. Het vergroot de kans op (verkeers)ongelukken en past niet bij een gezonde leefstijl.

Wat je verder moet weten:

- ♦ Ook als je weinig alcohol drinkt is het goed om minstens twee dagen per week helemaal geen alcohol te drinken: dit voorkomt dat alcohol drinken een gewoonte wordt.
- ♦ Drink nooit als je:
 - moet rijden,
 - een machine moet bedienen,
 - zwanger bent of wil worden, of borstvoeding geeft,
 - niet lekker in je vel zit.
- ♦ Het advies voor jongeren onder de 18 jaar is om helemaal niet te drinken. Voor jongeren geldt het advies: NIX18 (www.nix18.nl)
- ♦ Het drinken van alcohol is ongezonder voor 50+ers omdat:
 - je gevoeliger wordt voor de effecten van alcohol en
 - als je alcohol drinkt, medicijnen minder goed kunnen werken en er meer bijwerkingen kunnen optreden.
- ♦ Minder alcohol drinken is altijd beter!

Meer informatie



www.alcoholinfo.nl

Zelftest

[Zelftest | Alles Over Drinken](#)

Minderen of stoppen met drinken

www.allesoverdrinken.nl/apps

www.thuisarts/alcohol



Advies alcoholgebruik

Het drinken van alcohol is nooit gezond of veilig. Het advies van de Gezondheidsraad voor volwassenen is daarom:

“Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.”

Bij één glas per dag hebben we het over laagrisico alcoholgebruik en zijn de gezondheidsrisico's laag (maar niet helemaal afwezig).

Dit advies is gebaseerd op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek. Alcohol vergroot de kans op meer dan 200 ziekten en aandoeningen. Het vergroot de kans op (verkeers)ongelukken en past niet bij een gezonde leefstijl.

Wat je verder moet weten:

- ♦ Ook als je weinig alcohol drinkt is het goed om minstens twee dagen per week helemaal geen alcohol te drinken: dit voorkomt dat alcohol drinken een gewoonte wordt.
- ♦ Drink nooit als je:
 - moet rijden,
 - een machine moet bedienen,
 - zwanger bent of wil worden, of borstvoeding geeft.
 - Niet lekker in je vel zit
- ♦ Het advies voor jongeren onder de 18 jaar is om helemaal niet te drinken. Voor jongeren geldt het advies: NIX18
- ♦ Het drinken van alcohol is ongezonder voor 50+ers omdat:
 - je gevoeliger wordt voor de effecten van alcohol en
 - als je alcohol drinkt, medicijnen minder goed kunnen werken en er meer bijwerkingen kunnen optreden.
- ♦ Minder alcohol drinken is altijd beter!



Meer informatie
www.alcoholinfo.nl

Zelftest
[Zelftest | Alles Over Drinken](#)

Minderen of stoppen met drinken
www.allesoverdrinken.nl/apps
www.thuisarts/alcohol