Drink Drank Dronk



INFO OVER
ALCOHOL
VOOR JONGEREN

de druglijn

De effecten van alcohol op je lichaam



Weinig gedronken

- Je hartslag versnelt
- Je wordt zelfverzekerd
- Je geur en smaak gaan acheruit
- Je coördinatie vermindert

Matig gedronken

- Je wordt soms agressief
- Je ziet minder scherp
- Je reacties vertragen

Veel gedronken

- Duizeligheid, misselijkheid & overgeven
- Meer foute beslissingen
- Risico op black-out & geheugenverlies
- In de war/afwezig

Onder de 18 jaar drink je best geen alcohol.

Onder de 16 jaar is alcohol sowieso door de wet verboden.

Ben je 18 of ouder, drink dan best niet meer dan 10 glazen per week.

Drink niet alle dagen.

Waar of niet waar of waar of n
f niet waar of waar of niet waa



Alcohol + seks = dubbel plezier

Van alcohol word je losser en socialer, maar ook onvoorzichtiger. Het kan je minder schelen met wie je het doet. Je doet dingen waar je later **spijt van krijgt**.

Je wordt onhandig ('lastig condoom, weg ermee!'). En jongens krijgen minder makkelijk of geen erectie - valt dat tegen...

Vanaf 16 jaar mag ik cocktails bestellen

In een cocktail (zoals rum-cola) zit sterkedrank. En je moet **minstens 18 jaar** zijn om sterkedrank te kopen.





Meisjes worden vlugger dronken dan jongens

Een meisjeslichaam heeft in verhouding minder spiermassa en minder lichaamsvocht. Daardoor wordt alcohol **minder verdund**.

En dus worden meisjes inderdaad sneller dronken dan jongens.



De meerderheid van de jongeren onder de 16 jaar dronk nog nooit alcohol

Soms lijkt het alsof iedereen alcohol drinkt en sommigen scheppen er ook mee op.

De waarheid is dat maar **3 van de 10** jongeren onder de 16 al eens alcohol heeft gedronken.

10 consumpties in twee uur = bingedrinken

Je bent al aan het bingedrinken **vanaf 6** (jongens) **of 4** (meisjes) standaardglazen per twee uur.

Bingedrinken klinkt cool, maar het is een aanslag op je gezondheid: je bloeddruk stijgt, je hart kan eronder lijden, je riskeert een black-out, ...





Lucas (17) drinkt elke dag een glas bier. Daar is niks mis mee

Wettelijk gezien mag het, maar toch drink je **onder de 18 best geen alcohol**.

Doe je het toch, dan is dagelijks drinken al helemaal geen goed idee. Je zorgt best voor een aantal alcoholvrije dagen per week, ook als je ouder bent dan 18.



Helemaal waar:
In een standaardglas aperitief zit evenveel alcohol als in een glas wijn, en evenveel als in een pint bier!

Let op met te vol geschonken glazen, cocktails, zware bieren, enz. Daar kan (veel) meer alcohol in zitten dan in een standaardglas.

Van alcohol word je roekelozer, daardoor nemen deze risico's toe



Opname in het ziekenhuis



Onveilige sex



Slechte school-resultaten



Ruzie, agressie & zinloos geweld

Ongelukken in het verkeer



Zeg het verder...



Je hersenen groeien tot je 25 bent

En alcohol kan die groei verstoren. Hierdoor is de invloed van alcohol en de kans op schade veel groter dan bij een volwassene.

Van alcohol moet je meer plassen

Alcohol stimuleert de nieren. Op den duur verlies je zelfs meer vocht dan er binnen komt.

Je wordt sneller dronken als je alcohol drinkt met een rietje

Met een rietje komt de drank meer in contact met je gehemelte waardoor de alcohol sneller in je bloed terechtkomt.

Niet iedereen verdraagt evenveel alcohol

Hoe snel je dronken wordt hangt af van je geslacht, grootte, gewicht, gewoonte, ...

Een kater gaat niet over met peterselie, koffie, frisdrank of vettig eten

Helaas pindakaas: anti-kater-middeltjes bestaan niet. Er is geen andere optie dan wachten.

Je lichaam heeft 1,5 uur nodig om 1 standaardglas alcohol te verwerken

Sneller gaat niet. Je kan dus niets doen om vlug nuchter te worden.

Alcohol bevat veel suiker, regelmatig drinken heeft een impact op je gewicht

1 pint	→ 1 bol schepijs
3 citroenjenevers	→ 1 zakje chips
1 margarita	→ 1 hamburger

Tips voor een vrolijk leven

Nog vragen over alcohol of illegale drugs?
Je kan met De Druglijn bellen, mailen of chatten. Je kan hen ook vragen waar je in je buurt hulp kan krijgen. Als je belt, chat of mailt, hoef je je naam niet te zeggen.
www.druglijn.be / 078 15 10 20

Test jezelf
Wil je weten hoe riskant je gebruik is, of testen wat jij echt weet over alcohol, doe dan anoniem de test:
www.druglijn.be/alcoholtest

Geen alcohol drinken is de gezondste keuze

Beslis op voorhand of je alcohol wilt drinken en hoeveel

Drink niet te veel op korte tijd

Bingedrinken is een aanslag op je lever en je hersenen

Als je van plan bent alcohol te gaan drinken, regel dan op voorhand je vervoer

Durf gerust een glas alcohol weigeren

Zorg voor elkaar. Ook als iemand te veel heeft gedronken. Samen uit, samen thuis

Push anderen niet om alcohol te drinken

Ken je zebradrinken?
Wissel een drankje met alcohol steeds af met een drankje zonder. Zo zal je minder snel in gênante of riskante situaties terechtkomen.





V.U.: DR. HENDRIK PEUSKENS
Vlaams expertisecentrum
Alcohol en andere Drugs, VAD,
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© December 2025
D/2025/6030/24
Ontwerp: funcke.be

Cijfers gebaseerd op de
VAD-leerlingenbevraging '23-'24

VAD
VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven