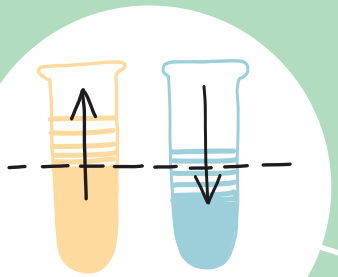
LANGER GEZOND GENIETEN

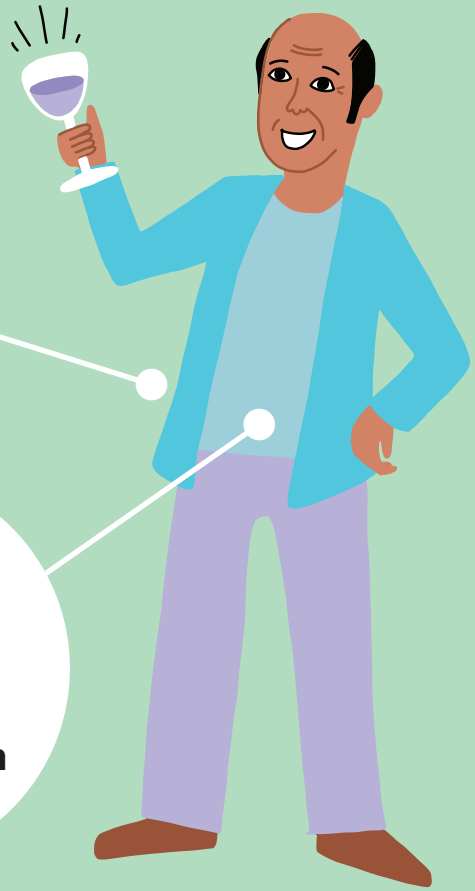
Minder alcohol kan daartoe bijdragen



de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

ALS JE OUDER WORDT, VERANDERT JE LICHAAM







lever en **nieren** werken trager

Daardoor:



Ben je **sneller dronken**



Blijft alcohol **langer in je lichaam**



Recupereer je moeilijker

MINDER ALCOHOL LEVERT VOORDELEN OP



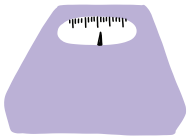
Conditie en **energie**



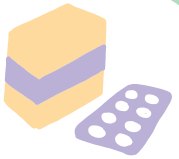
Geheugen en **concentratie**

Zzzz

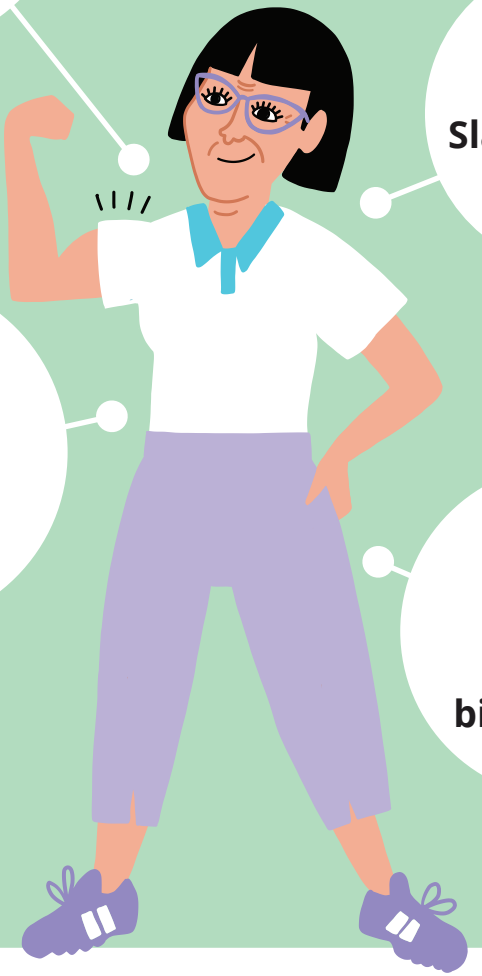
Slaapkwaliteit



Gezond gewicht



Minder **bijwerkingen**



TIPS: HOE DOE JE DAT EEN GLAS MINDER?

Deze **kleine aanpassingen** kunnen een **grote impact** hebben op je gezondheid:



Wissel af met **alcoholvrij**



Denk aan je eigen **veiligheid** en die van anderen

Haal **minder alcohol** in huis





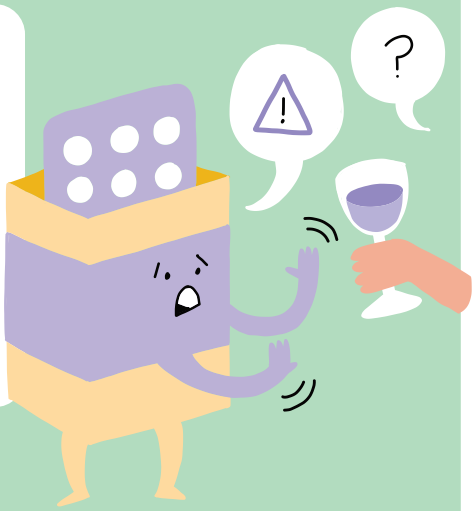
Zorg voor **lekkere alcoholvrije alternatieven**

Dring niet aan als iemand liever niet drinkt



ALCOHOL EN MEDICIJNEN: EEN GEVAARLIJKE COCKTAIL

Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen **gevaarlijk versterken of net tegengaan**. Omgekeerd kunnen medicijnen het verdovend effect van alcohol versterken.





Lees altijd de bijsluiter voor bijwerkingen of vraag na bij je huisarts of apotheker.

EEN GLAS RODE WIJN, GOED VOOR JE HART?



ALCOHOL IS GEEN MEDICIJN

Wil je hartproblemen voorkomen?
Zorg dan voor een **gezonde levensstijl** met **gezonde voeding** en **voldoende beweging**.

WIL JE GEZONDHEIDSRISICO'S BEPERKEN?

De **richtlijn rond alcoholgebruik** voor alle volwassenen is:

- Wil je geen risico lopen, dan drink je **best geen alcohol**
- Als je alcohol drinkt, drink dan **niet meer** dan **10 standaardglazen alcohol** per week
- **Spreid je gebruik** en drink sommige dagen geen alcohol



Meer info: www.druglijn.be/ouder-worden
of vraag raad aan je huisarts

V.U.: Dr. Hendrik Peuskens, VAD,
Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Ondernemingsnummer: 0424.327.587
RPR Brussel
© 2025 - D/2025/6030/11

VAD

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven