

Lichamelijke risico's van overmatig alcoholgebruik

Dik worden

Alcohol maakt dik. Alcohol is calorierijk. Een glas bier bevat zo'n 100 Kcal. Verder remt alcohol de verbranding aan vet waardoor de drinker een bierbuik krijgt. Mixdrankjes zijn extra calorierijk en zoet. Ze zijn ook nog eens slecht voor de tanden. Door een minuut te fietsen verliest iemand 4 Kcal. Eén glas betekent dus 25 minuten fietsen. Wat men aan calorieën niet kwijtraakt wordt opgeslagen als vet.

Lever

Door overmatig alcoholgebruik kan een vetlever ontstaan. Dit kan al gebeuren na een paar dagen flink drinken. Het herstelt zich als men weer stopt met drinken. Bij langdurig alcoholgebruik kan de lever beginnen ontsteken (alcoholhepatitis) en op termijn worden de levercellen echt vernietigd en vervangen door bindweefsel (levercirrose). De lever is dan onherstelbaar beschadigd. Een levercirrose geneest niet meer, maar kan wel stabiliseren wanneer je stopt met het drinken van alcohol. Wanneer je lever onvoldoende functioneert, wordt je bloed niet meer gezuiverd, komen de afbraakstoffen in je hersenen terecht en die kunnen zorgen voor sufheid, verwardheid en coma met uiteindelijk de dood als gevolg

Maagslijmvlies

Door overmatig alcoholgebruik kan het maagslijmvlies gaan ontsteken. Je kunt dan last krijgen van een opgeblazen gevoel, oprispingen, maagpijn en zuurbranden.

Hersenen

Bij veel alcohol drinken kan een verlies van de uitlopers van de zenuwcellen in de frontaalkwab optreden. Door het verlies van de uitlopers van de zenuwcellen maken zenuwen minder goed contact met elkaar. Dat kan gevolgen hebben voor het geheugen, de concentratie en het kritisch en analytisch kunnen denken.

Langdurig teveel alcoholgebruik kan vroegtijdige dementie veroorzaken. Deze kan variëren van een verminderd geheugen tot het optreden van het zeer ernstige Korsakov-syndroom.. Alcoholisten hebben een hersenkrimp van 10 à 15%.

Kanker

Er is een duidelijk verband tussen alcoholgebruik en kanker van mond, keel, strottenhoofd en slokdarm. Het risico wordt groter als er ook nog eens bij wordt gerookt. Zware drinkers hebben meer kans op kanker aan de lever en de dikke darm. Vrouwen die meer dan 1 glas alcohol per dag gebruiken, hebben een verhoogd risico op borstkanker.

Psychose

Als gevolg van overmatig alcoholgebruik kunnen psychosen ontstaan zoals een delirium tremens en psychotische stoornissen met hallucinaties of wanen.

Vermageren

Op korte termijn bestaat het risico dat je aankomt van alcohol maar als je meer en vaker gaat drinken bestaat juist de kans dat je vermagert of ondervoed raakt. Dat komt omdat alcohol in grote hoeveelheden wel een vol gevoel geeft en je dus minder honger hebt. Alcohol levert wel energie op, maar heeft totaal geen voedingswaarde en beschadigt ook de darmwand waardoor het lichaam minder goed in staat is om voedingsstoffen op te nemen.

Zwangerschap

Het drinken van één of meerdere glazen alcohol vermindert de vruchtbaarheid bij de man en vrouw. Alcohol drinken tijdens de zwangerschap kan leiden tot miskramen, vroeggeboorte, mentale ontwikkelingsachterstand zoals het geheugen, intelligentie en rekenen.

Uitgebreide info ondermeer op de website van Jellinek: [Jellinek-kliniek](#)

<https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/alcohol/alcohol-basisinfo/risicos-alcohol/>