

Improving Mental Health by Sharing Knowledge

***Aanvaardbaar
alcoholgebruik:
Van rapport
naar publiek***



Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction



Wie ben ik?

- Nathalie Dekker
- Afdeling Publieksinformatie van het Trimbos-instituut
- Alcohol Infolijn/ Drugs Infolijn
www.alcoholinfo.nl/
www.drugsinfo.nl

Over deze presentatie

- Waarom nieuwe richtlijnen alcoholgebruik?
- Hoe brengen we dit naar het grote publiek?

In het kort

- Oude drinkadvies luidde:
 - 1 à 2 voor vrouwen,
 - 2 à 3 voor mannen
 - weekmaximum; 14 voor vrouwen, 21 voor mannen.
- Gezondheidsraadrapport geeft aanleiding nieuw advies.
- Overleg met diverse organisaties.
- Testen boodschap in publiekspanel.
- Begin 2010 nieuwe boodschap op site en in folders.

behoeften organisaties

- Duidelijke taal over gebruik tot 18 jaar.
- Aandacht voor verslavingsgevaar.

behoeften publiekspanel

- Verschil tussen gezondheidsrisico's en verslavingsgevaar.
"Dus bij 3 glazen per dag ben ik een alcoholist..."
- Duidelijkheid.
- Mogelijkheid om meer te lezen.

De boodschap op alcoholinfo.nl

Alcoholinfo.nl

Home | Drinktest volwassenen | Drinktest jongeren | Jongeren site | Zoeken

Actueel | Alles over alcohol | Voor wie | Vraag & antwoord | Winkel | Links & adressen | Campagnes

Alles over alcohol

Alcohol & werking

Opvoeding

Drinkadvies & tips

- Aanvaardbaar alcoholgebruik
 - Voor jongeren
 - Voor ouderen
- Drink ik teveel?
- Drinktips
- Anti-katertips

Directe effecten

Effecten op gezondheid

Veel drinken & verslaving

Hulp bij minderen

Seks

Zwangerschap & borstvoeding

Verkeer

Wet & beleid

Combinatie medicijnen & drugs

Voeding

Cijfers & onderzoek

Home > Alles over alcohol > Drinkadvies & tips > Aanvaardbaar alcoholgebruik

Aanvaardbaar alcoholgebruik

Hoeveel kan ik drinken zonder risico?

De Gezondheidsraad adviseert gezonde volwassen mannen niet meer dan 2 **standaardglazen** alcohol per dag te drinken en gezonde volwassen vrouwen niet meer dan 1 standaardglas. Deze hoeveelheden veroorzaken weinig **risico's** voor de gezondheid. Wel hebben vrouwen ook bij deze hoeveelheid mogelijk een licht verhoogd risico op borstkanker. Wie meer drinkt, loopt meer kans op een hoge bloeddruk, een hersenbloeding, kanker en andere gezondheidsklachten. Het is echter niet zo dat personen die meer dan deze hoeveelheden drinken, per definitie aan alcohol **verslaafd** zijn.

Voor iedereen gelden de volgende adviezen:

- Hoe minder alcohol, hoe beter!
- Streef ernaar niet iedere dag alcohol te drinken om zo te voorkomen dat het een gewoonte wordt.
- Drink geen alcohol wanneer u nog wilt werken, studeren of sporten.
- Drink geen alcohol als u of uw partner zwanger willen worden.
- Drink geen alcohol als u nog moet deelnemen aan het verkeer. De wettelijke grens voor deelname aan het verkeer is 0,5 promille. Dit is ongeveer twee standaardglazen. Voor mensen die nog geen vijf jaar hun rijbewijs hebben, is deze grens 0,2 promille.
- Drinken als reactie op stress of persoonlijke problemen is riskant.
- Het risico dat u dan meer gaat drinken is groter. Ook kan het een gewoonte worden om bij spanningen te gaan drinken.
- Pas op met alcohol bij medicijngebruik. Alcohol kan de werking van een medicijn verminderen of de bijwerkingen versterken. Raadpleeg de bijsluiter of vraag dit na bij uw huisarts.

Klik hier voor meer informatie over:

- Jongeren en alcohol
- Ouderen en alcohol
- Gezondheidsraadrapport

Zie ook

- Risico's veel drinken in een keer

WIST U DAT...

...in een flesje mixdrank bijna evenveel calorieën zitten als in een kroket?

Wat is er veranderd?

Belangrijkste punten:

1. Aantal glazen omlaag.
2. Verantwoord wordt aanvaardbaar.
3. Geen weekadvies meer.

Aantal glazen omlaag

Veelgestelde vragen:

- waarom 1 glas omlaag?
- waarom niet helemaal afraden bij vrouwen?
- ben ik dan verslaafd als ik meer drink?

Van verantwoord naar aanvaardbaar

- **Waarom aanvaardbaar?**

*Omdat er geen volledig veilige
hoeveelheid aan te geven is.*

Geen weekadvies meer

- **Waarom geen weekadvies?**

Omdat we willen benadrukken dat piekgebruik extra schadelijk is.

verder..

- boodschap; hoe minder hoe beter.
- **verzoek organisaties:**
 - duidelijk advies voor 18-
 - en info over verslaving
- **verzoek publiek:**
 - meer lezen,
 - onderscheid verslaving/andere risico's
 - en duidelijke en korte tekst.

en nu naar het publiek

Strategie:

- Preventiehoofden aangeschreven.
- Integreren in alle persaanvragen over alcohol.

Voorbeeld: wereldomroep

Hoe reageert publiek?

reacties op stelling [wereldomroep](#))