

Folder over alcohol

Huisartsenpraktijk Spaarndam



Inhoud

Positieve effecten van stoppen met alcohol

Klachten door te veel alcohol

Stappenplan minderen met alcohol

Augustus 2026

Positieve effecten van stoppen met alcohol

Alcohol hoort bij veel sociale momenten en zelfs bij gewoonten. Omdat het lekker en gezellig kan zijn, drinken veel mensen meer dan zij zelf doorhebben. Met alle mogelijke scenario's tot gevolg.

De vele voordelen van stoppen met alcohol gebruiken op een rij:

- Je slaapt beter
- Je krijgt meer energie
- Mentaal helderder
- Betere concentratie op school/werk
- Veel betere stemming
- Relaties verbeteren
- Je reuk en smaak verbeteren
- Het afweersysteem verbetert (minder vaak ziek!)
- De huid wordt mooier
- De conditie gaat vooruit
- Je lichaam wordt sterker
- Je lichaam kan beter gezonde voedingsstoffen opnemen
- Lichaamsgewicht verbetert
- De bloeddruk wordt beter
- De lever herstelt
- (Veel) minder risico op verschillende soorten kanker
- Minder kans op vallen en ongelukken
- Minder risico op somberheid, depressie en angststoornis

Dat klinkt goed toch?



Klachten door te veel alcohol

Alle positieve punten van stoppen klinken ontzettend goed. Hieronder een paar nadelige gevolgen van alcohol op een rij.

Alcohol kan dus zorgen voor:

- Slechter slapen
- Depressie of angst
- Seksueel disfunctioneren, impotentie
- Vaker ziek zijn (minder goed afweersysteem)
- Geheugenproblemen (grotere kans op dementie/ Korsakov)
- Valgevaar
- Verslechterde relaties op werk of thuis
- Grotere kans op uitdroging, doordat hormonen die nieren aansturen uit balans raken
- Onfrisse adem

Weetjes:

- Eén standaardglas alcohol bevat allemaal ongeveer dezelfde hoeveelheid alcohol, ongeacht of het bier, wijn of sterke drank is.
- Al bij één glas per dag
 - Verhoogt de kans op kanker
 - Verandert de werking van de hersenen en kan hersenweefsel beschadigen
- Je lever doet gemiddeld 1,5 uur over de afbraak van 1 standaardglas (eenheid). Koffie, thee, water of eten versnelt dit proces niet.



Stappenplan minderen met alcohol

Voorbereiden

Alcohol minderen of stoppen is een groot project, knip het in kleine stukken. Accepteer dat het een keer mis kan gaan, maar zie dat niet als falen.

Kennis verzamelen en bewustwording

Leer zoveel mogelijk over de verslaving en de gevolgen van alcoholisme. Kijk bv op www.thuisarts.nl/alcohol.

Lees er boeken over*, luister podcasts en breng je eigen drinkgedrag in kaart.

Op welke momenten vind je het moeilijk om niet te drinken? Welke mensen om je heen kunnen je steun geven en welke mensen maken het juist moeilijk?

Bedenk waarom je graag wilt stoppen en stel redelijke doelen.

Volhouden

Tijdens het minderen, of eenmaal gestopt, zul je vaak nog momenten hebben waarop je trek hebt in een glaasje alcohol. Leidt jezelf dan af door iets anders te gaan doen. Ga bijvoorbeeld wandelen, sporten, je hobby uitvoeren of doe meditatie- of ademhalingsoefeningen.

Bereid je voor op sociale gelegenheden, bedenk wat je gaat doen of gaat zeggen als iemand je alcohol aanbiedt.

In moeilijke tijden of juist op feestelijke momenten is de kans op terugval groter. Zeg tegen jezelf dat je alcohol niet nodig hebt om je goed te voelen. Laat je niet verleiden door jezelf of een ander. Spreek met anderen af dat zij jou geen alcohol aanbieden; "doe niet zo ongezellig, eentje maakt niet uit..." Blijf positief en trots op wat je bereikt hebt, stoppen met alcohol is een hele prestatie.

Geef je zelf vaak een compliment. Bedenk een bijzondere beloning als je het weer een week hebt volgehouden.

De moeilijke momenten waarop je heel erg naar alcohol verlangt, duren meestal maar een halfuur. Bedenk alvast wat je op zulke momenten kunt doen om dat halfuur door te komen.

Heb je het gevoel dat je weer gaat drinken? Bel dan je huisarts of praktijkondersteuner, wij helpen graag om ervoor te zorgen dat je geen terugval krijgt.

Omgaan met terugval

Ben je ondanks al je moeite toch een keer de fout in gegaan, beperk de hoeveelheid dan zoveel mogelijk! Maak van een slok geen glas, of van een glas niet 2 glazen.

Bedenk eerlijk waar het door is gekomen, leer ervan en ga weer verder met je stoppoging.

Het zou zonde zijn van alle moeite die je hebt gedaan.

Ga je toch weer meer drinken, dan noemen we dit een terugval. De teleurstelling of het verdriet hiervan, is soms een reden om het helemaal op te geven.

Maar als het nu niet gelukt is, betekent niet dat het nooit gaat lukken. Raap je moed bij elkaar en stop opnieuw. Schrijf emoties, gedachten en zorgen op. Praat met iemand die jij vertrouwt en heb vertrouwen in jezelf dat je het kan.

Wil je professionele hulp bij het stoppen met alcohol, maak dan een afspraak met je huisarts. Wij kunnen je verwijzen naar een verslavingsinstelling, zoals bijvoorbeeld de Brijder of Jellinek. Je kunt ook online (anonieme) hulp krijgen via Brijder.nl

**Voorbeelden van boeken*

- "Het einde van mijn verslaving" van Olivier Ameisen
- "De grote verdoving" van Erik Stoffers
- "Ontwijken"/ "Geest uit de fles"/ "In 28 dagen van gifbelt naar tempel" van Jacqueline van Lieshout, alcohol coach.