



# Gezond blijven en alcohol, kan dat samen?

Superfoodwinkels.nl

*Het is zomer, de zon schijnt en er is niets fijner dan een ijskoud biertje, een glas van je favoriete wijn of een frisse, fruitige cocktail. Maar, net als veel anderen, heb je je vast wel eens schuldig gevoeld na het drinken van alcohol. Het kan voelen als een stap in de verkeerde richting, vooral als je aan het afvallen bent, spieren aan het opbouwen bent of gewoon lekker fit en gezond probeert te blijven. Maar, hoeft dat dan te betekenen dat je moet kiezen tussen je fitnessdoelen en drinken?*

## Gezond blijven en alcohol, kan dat samen?

De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) beschrijft alcohol als een "psychoactieve stof met afhankelijk veroorzakende eigenschappen". Er zijn verschillende soorten alcohol, maar ethanol is de enige geschikt voor dranken zoals bier, wijn en sterke drank. Het wordt al eeuwen recreatief gebruikt vanwege de bedwelmende effecten, waaronder gevoelens van euforie, verminderde angst en het wegvallen van remmingen. Maar, laten we eerlijk zijn, we weten allemaal dat teveel alcohol kan leiden tot een kater.



Het advies van het voedingscentrum voor mannen en vrouwen is om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Houd er rekening mee dat het niet aangeraden is om alcohol 'op te sparen'. Wanneer je de ene dag niet hebt gedronken, is het advies nog steeds om je de volgende dag aan één glas alcohol te houden. Op dezelfde manier kun je ook niet extra glazen nemen als je een dag niets hebt gedronken.

Maar, dat betekent niet dat je nooit meer een drankje kunt nemen. Het gaat erom dat je begrijpt wat de effecten van alcohol op je lichaam zijn en dat je de beste keuze voor jouw situatie kunt maken. Dus, geniet van de zomer en een lekker drankje, maar houd het in de gaten.

Andere belangrijke factoren die u moet weten over alcohol en gezondheid, zoals de hoeveelheid alcohol die u kunt consumeren, hoe u uw alcoholgebruik kunt beperken, en welke soorten alcohol beter zijn voor uw gezondheid, kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum.

### **Maar, hoe weet je nu precies hoeveel alcohol je kunt consumeren zonder je gezondheid in gevaar te brengen?**

**Hier is een handige gids:** een standaardglas alcohol bevat ongeveer 10 gram pure alcohol. Het advies van het Voedingscentrum is om niet meer dan één glas per dag te drinken voor vrouwen en maximaal twee glazen per dag voor mannen.

Maar, dat betekent niet dat je nooit meer een drankje kunt nemen. Het gaat erom dat je begrijpt wat de effecten van alcohol op je lichaam zijn en dat je de beste keuze voor jouw situatie kunt maken.

En, als je je zorgen maakt over de calorieën die alcohol bevat, overweeg dan om te kiezen voor lichtere dranken zoals wijn of bier in plaats van cocktails of shots. Ook kun je kiezen voor alternatieven zoals alcoholvrij bier of een mocktail.

Onthoud, dat het belangrijk is om verantwoordelijk te zijn met je alcoholgebruik en je gezondheid in de gaten te houden. Dus, geniet van de zomer en een lekker drankje, maar houd het in de gaten.

Voor meer informatie over alcohol en gezondheid, bezoek de website van het Voedingscentrum voor gedetailleerde richtlijnen en advies.

***Alles over alcoholconsumptie", "gezondheid en "verantwoord alcoholgebruik"***