



Als je blijft drinken totdat je dronken wordt, kun je een kater krijgen.

Hoewel verreweg de meeste mensen verantwoord met alcohol omgaan, drinken sommige mensen soms te veel. Wanneer dit het geval is, kan het lichaam reageren met fysieke symptomen die vaak worden aangeduid met de term 'kater'.

Meestal begint een kater binnen een paar uur na het stoppen met drinken. Hij is het hevigst wanneer het bloedalcoholgehalte (BAG) tot nul is gedaald en hij kan tot 24 uur aanhouden.

Katers zijn al eeuwen een bekend verschijnsel, maar de precieze biologische factoren die hem veroorzaken, worden nog niet volledig begrepen. Aan de andere kant weten we hoe ze veroorzaakt worden - door te veel drinken; en hoe ze te vermijden - door verantwoord met alcohol om te gaan.

Bekende symptomen van een kater zijn hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, een onbestemd gevoel, verminderde eetlust, dorst en overgevoeligheid voor licht en geluid.

Wat gebeurt er wanneer je een kater hebt

Omdat alcohol direct via de maag door het lichaam wordt geabsorbeerd, kan buitensporig drinken het maagslijmvlies irriteren en misselijkheid veroorzaken.

Bij overmatig drinken kan de alcohol zorgen voor de afscheiding van maagzuur. Als zich in de maag te veel maagzuur ophoopt, kan je lichaam hierop reageren door te braken. Bekende symptomen van een kater zijn hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, een onbestemd gevoel, verminderde eetlust, dorst en overgevoeligheid voor licht en geluid.

Omdat alcohol eigenschappen heeft die ervoor zorgen dat er meer urine geproduceerd wordt, moet je bij overmatig alcoholgebruik vaker naar de wc. Alcohol werkt de aanmaak van anti-diuretisch hormoon tegen, dat ervoor zorgt dat de urine geconcentreerd blijft. Als je te veel alcohol drinkt, scheiden je nieren water af in je urine, in plaats van het op te laten nemen door het lichaam. Hierdoor moet je vaker plassen en raak je uitgedroogd. Symptomen van lichte tot matige uitdroging zijn dorst, zwakte, duizeligheid, hoofdpijn en een licht gevoel in je hoofd.

Ze lijken dus erg op de symptomen van een kater. Door veel urineren raakt je lichaam ook noodzakelijke zouten en kalium kwijt. Dit kan leiden tot vermoeidheid en misselijkheid.

Glycogeen is voor het lichaam de belangrijkste bron van opgeslagen energie. Alcohol breekt glycogeen af in de lever en verwijdert het via urine uit het lichaam. Het verlaagde glycogeenniveau kan ervoor

zorgen dat je je moe en zwak voelt totdat het lichaam zijn glycogeenvoorraad heeft aangevuld.

Wanneer de lever alcohol afbreekt, produceert het een giftige substantie die acetaldehyde heet. Acetaldehyde wordt weer afgebroken door het enzym glutathion. Wanneer er te veel alcohol geconsumeerd is en de lever het niet meer kan bijhouden, kan de acetaldehyde zich ophopen in het lichaam totdat de lever in staat is het af te breken. Hierdoor kun je hoofdpijn krijgen en je misselijk voelen.

Hoewel er veel verhalen de ronde doen over middelen tegen katers, kun je het beste veel water drinken en je lichaam de tijd geven zich te herstellen. Wees voorzichtig met het gebruik van middelen als aspirine, ibuprofen en paracetamol (acetaminophen). Ze kunnen bijwerkingen veroorzaken (maagbloeding, mogelijke nier- en leverschade) die worden verergerd wanneer er alcohol in je systeem zit.

Voor katers geldt bij uitstek dat voorkomen beter is dan genezen. Let erop hoeveel je drinkt, neem genoeg water en drink nooit op een lege maag.

Voorkomen is de beste remedie voor een kater. Wees voorzichtig met alcoholhoudende dranken, drink veel water en onthoudt dat je het beste alcohol kunt drinken op een volle maag.

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatzienietverzuipen.nl