



## Het vrouwelijk lichaam reageert anders op alcohol dan dat van mannen.

De meeste risico's en voordelen van alcoholconsumptie gelden evenzeer voor vrouwen als voor mannen. Vrouwen raken echter eerder onder invloed, omdat het vrouwelijk lichaam anders op alcohol reageert dan dat van mannen. Ook kan overmatig drinken voor vrouwen risicovoller zijn dan voor mannen; een voorbeeld hiervan is een verhoogd risico voor hun persoonlijke veiligheid.

Een vrouwelijk lichaam is anders dan dat van een man. De volgende factoren zijn van invloed op geslachtsspecifieke verschillen in de hoeveelheid alcohol die de bloedsomloop bereikt, het bloedalcoholgehalte (BAG).

- Het vrouwelijk lichaam heeft gemiddeld 10% meer vetcellen dan het gemiddelde mannenlichaam. Lichaamsvet bevat weinig water en alcohol wordt door water in het lichaamswefsel geabsorbeerd voordat het in de bloedsomloop komt.
- Vrouwen produceren minder van een enzym dat de alcohol in de maag afbreekt.
- Omdat vrouwen kleiner zijn, hebben ze minder bloed om de alcohol te verdunnen wanneer het in de bloedbaan komt.

Het is onmogelijk om precies te voorspellen hoe iemand op alcohol zal reageren omdat iedere persoon en elke situatie uniek is (bijv. lengte, gewicht, hoeveelheid en tijdstip van voeding, genetica, medicijngebruik, gezondheid).

### Zwangerschap

Zwangere vrouwen moeten ofwel geen alcohol drinken of eerst vooraf medisch advies inwinnen. Momenteel bestaat er geen consensus over hoeveel alcohol zwangere vrouwen kunnen nuttigen zonder dat de foetus gevaar loopt.

### Borstvoeding

Vrouwen die borstvoeding geven, moeten voorzichtig zijn met het consumeren van alcohol, als ze überhaupt alcohol consumeren. Volgens de United States Dietary Guidelines (Amerikaanse dieetrichtlijnen, 2010), mag een moeder één alcoholconsumptie nemen, indien het kind gewend is aan borstvoeding en ten minste drie maanden oud is. Ze moet daarna wel minstens vier uur wachten met het geven van borstvoeding.

Een alternatief is om voor het nuttigen van een alcoholconsumptie de moedermelk af te kolven, en de gekolfde melk later aan het kind te voeren.

### Borstkanker

Borstkanker komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Er bestaan vele risicofactoren voor borstkanker. Denk aan familiegeschiedenis, BMI, lengte, leeftijd waarop de menstruatie begint, leeftijd bij de eerste zwangerschap, borstvoeding, leeftijd bij de menopauze, of iemand hormoonvervangings therapie heeft ondergaan, roken en alcoholconsumptie. Sommige organisaties, zoals de Internationale Organisatie voor Onderzoek naar Kanker (IARC), zijn tot de conclusie gekomen dat alcoholconsumptie borstkanker kan veroorzaken, waarbij het risico toeneemt naarmate er meer geconsumeerd wordt.

Hoewel alcohol een duidelijke risicofactor is voor borstkanker, is niet helemaal bekend hoe alcoholconsumptie precies borstkanker kan veroorzaken.

### [www.overAlcohol.nl](http://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](http://www.alcoholinfo.nl)  
[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)  
[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)  
[www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl)  
[www.tactus.nl](http://www.tactus.nl)  
[www.alcoholondercontrole.nl](http://www.alcoholondercontrole.nl)

[www.spreekbeurten.info/alcohol](http://www.spreekbeurten.info/alcohol)  
[www.alcoholenik.nl](http://www.alcoholenik.nl)  
[www.stichting-be-aware.nl](http://www.stichting-be-aware.nl)  
[www.verslaving.nu](http://www.verslaving.nu)  
[www.laatenietverzuipen.nl](http://www.laatenietverzuipen.nl)  
[www.borstkanker.nl](http://www.borstkanker.nl)  
[www.alcoholenzwangerschap.nl](http://www.alcoholenzwangerschap.nl)