

## Vele regeringen hebben officiële drinkrichtlijnen, maar deze verschillen vaak per land.

### Wat is 'matig alcoholgebruik'?

Er bestaat geen eenduidige definitie van 'matig alcoholgebruik'. Sommige mensen zeggen dat het niet de drank is die problemen veroorzaakt voor de consument of voor de maatschappij. Anderen zeggen dat als je binnen de limieten blijft, het drinken van alcohol goed voor je is, zonder dat de risico's van alcohol toenemen.

Een andere manier om er tegenaan te kijken is om uit te gaan van de algemene richtlijnen die er zijn en te kijken hoe ze bij jouw situatie passen.

Alle mensen reageren immers anders op alcohol. Ook maakt het uit hoe we 'één drankje' definiëren. Tot slot zijn gewoonten en culturen anders: wat in een land geldt als 'matig alcoholgebruik' hoeft dat in een ander land niet te zijn.

Zuid-Afrika: niet meer dan twee standaardconsumpties (340 ml) per dag voor vrouwen en niet meer dan drie standaardconsumpties per dag voor mannen.

Verenigd Koninkrijk: mannen zouden niet regelmatig meer dan 3-4 eenheden per dag moeten drinken, en vrouwen niet meer dan 2-3 eenheden per dag.

Onder "regelmatig" wordt verstaan: iedere dag, of de meeste dagen van de week. Een hoeveelheid van 440 ml bier met een alcoholpercentage van 5% is 2,2 eenheden.

Australië: niet meer dan twee standaardconsumpties (10 gram alcohol per standaardconsumptie) per dag voor zowel mannen als vrouwen, en niet meer dan vier standaardconsumpties bij één enkele gelegenheid.

### waar sta jij?

Het gaat hier om richtlijnen en niet om regels, dus er bestaan ook uitzonderingen. Denk ook aan factoren die specifiek voor jou gelden, zoals je lichaamsgewicht, leeftijd, geslacht, medicijngebruik en gezondheid. Onthoud dat je het beste alcohol kunt consumeren in een ontspannen omgeving, en met mate.

Het beste is waarschijnlijk om je eigen limieten te kennen en om met je huisarts te overleggen om erachter te komen welke mate van alcoholconsumptie bij jou past.

## Er bestaat geen eenduidige definitie van 'matig alcoholgebruik'

- Er bestaat geen eenduidige definitie van 'matig'alcoholgebruik
- Factoren als je lichaamsgewicht, leeftijd, geslacht, medicijngebruik en gezondheid zijn van invloed op wat bij jou past.
- Er bestaat geen eenduidige definitie van 'matig alcoholgebruik'

Vele regeringen hebben officiële drinkrichtlijnen, maar deze verschillen vaak per land.

### [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.laatzienietverzuipen.nl](http://www.laatzienietverzuipen.nl)  
[www.alcoholdebaas.nl](http://www.alcoholdebaas.nl)