



Noord- en Oost-Gelderland

EEN
GEZOND
HOUSTAST

Let op: vanaf 1 januari 2014
is de leeftijdsgrens 18 jaar.

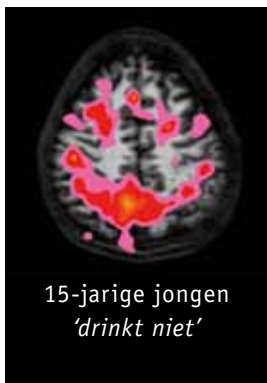
ALCOHOL

INFORMATIE VOOR JONGEREN – VOORTGEZET ONDERWIJS

Zoek de verschillen

We nemen even een kijkje in de hersenen van twee jongens van 15 jaar.

Ze doen allebei dezelfde taak, waarbij ze hun geheugen nodig hebben. Op dat



moment hebben ze allebei geen alcohol gedronken. De gekleurde vlekken laten hun hersenactiviteit zien. Bij de drinker gebeurt er duidelijk minder in zijn hersenen. Deze en andere hersenplaatjes laten steeds hetzelfde zien: alcohol drinken is schadelijk voor je hersenen. Je kunt minder goed leren en je karakter kan veranderen.

Hersenactiviteit tijdens een geheugentaak



Je hersenen zijn pas klaar met groeien rond je 23e. Alcohol remt deze groei. Hoe jonger, hoe vaker en hoe meer je drinkt, hoe schadelijker het is. Daarom is de leeftijd om alcohol te mogen kopen met ingang van 1 januari 2014 verhoogd naar 18 jaar.

Stel alcohol drinken zo lang mogelijk uit

Ieder voordeel heeft zijn nadeel

Veel mensen vinden alcohol drinken lekker, gezellig en leuk. Met een biertje op voel je je goed, praat je makkelijker en laat je je eerder gaan. Maar, jongeren hebben bijvoorbeeld eerder onveilige seks met alcohol op. En sommigen hebben onder invloed van alcohol een erg kort lontje. Niet echt gezellig dus, als je naar de huisarts moet met een SOA. Of met een kater je verwondingen moet laten behandelen.

Vet cool?!

Alcohol bevat veel calorieën en maakt dik. Mixdranken bevatten ook nog eens veel suiker, waardoor je nog meer calorieën binnenkrijgt. In één mixdrankje zitten ongeveer evenveel calorieën als in één kroket.

Koude douche

Je lever doet ongeveer 1,5 uur per glas over de afbraak van alcohol uit je lichaam. Je kunt dit tempo niet versnellen met water drinken, een koude douche, een antikaterpil of wat dan ook.

Boete

Je bent strafbaar als je drank bij je hebt in openbare ruimten zoals straat, park en café. Je kan een boete krijgen. Ook als het flesje of blikje gesloten is.

Kijk op www.ggdnog.nl voor meer informatie.

Drink je al? Ga naar www.watdrinkij.nl

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen? Neem dan contact op met GGD Noord- en Oost-Gelderland: T 088 – 443 32 00.

GGD Noord- en Oost-Gelderland is kernpartner in het Centrum voor Jeugd en Gezin.