

Ieder voordeel heb zijn nadeel



Proost!

Veel mensen vinden alcohol drinken lekker, gezellig en leuk. Met een biertje op voel je je goed, praat je makkelijker, laat je je eerder gaan en doe je dingen die je in nuchtere toestand nooit zou durven.



Maar...

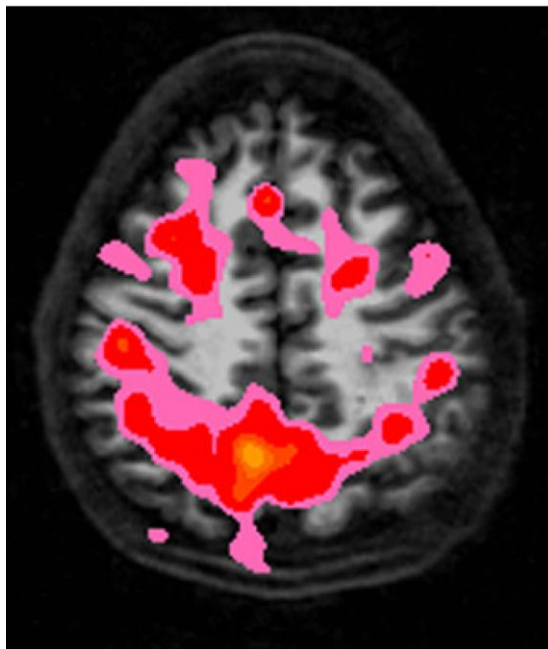
Helaas kan alcohol drinken ook minder leuke gevolgen hebben. Jongeren hebben bijvoorbeeld eerder onveilige seks met alcohol op. En sommigen hebben onder invloed van alcohol een erg kort lontje. Niet echt gezellig dus, naar de huisarts met een SOA of met een kater je verwondingen laten behandelen.

Sport en alcohol gaan niet altijd goed samen. Door alcohol met sport te combineren presteer je minder en herstelt je lichaam minder goed na de inspanning. En wist je dat alcohol dik maakt? Alcohol bevat veel calorieën en maakt dik. Mixdranken bevatten ook nog eens veel suiker. In een mixdrank zitten ongeveer evenveel calorieën als in een kroket.

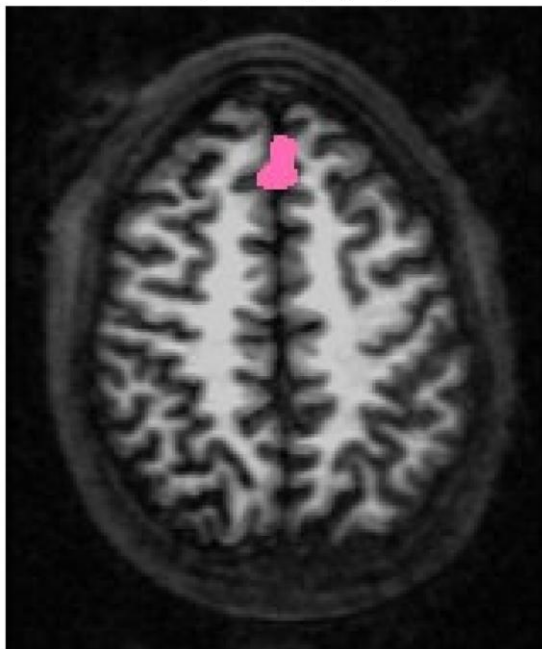
Zoek de verschillen

Hersenactiviteit tijdens een geheugentaak

15-jarige jongen
"drinkt niet"



15-jarige jongen
"drinkt veel, vaak en jong begonnen"



Dr. Susan Tapert, University of California, San Diego

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 duidelijk meer hersenactiviteit zien. Bij de drinker gebeurt er duidelijk minder in zijn hersenen. Deze en andere onderzoeken laten steeds hetzelfde zien: alcohol drinken is schadelijk voor je hersenen. Je kunt minder goed leren en je karakter kan veranderen.

Je hersenen zijn pas klaar met groeien tussen je 20^e en 24^e. Alcohol remt deze groei. Hoe jonger, hoe vaker en hoe meer je drinkt, hoe schadelijker het is.

Onze vereniging

Ook op de sportvereniging drinken we wel eens een biertje, maar dit mag niet ten koste gaan van de sportprestaties. Daarom wil onze vereniging jongeren op een sportieve manier met alcohol om laten gaan. Wij ondersteunen daarmee het project 'Alcoholmatiging onder Jongeren in de Stedendriehoek 2011-2013'.