



KEMPEN 0,0 %

100% genieten, 0% alcohol

TOURNÉE  MINÉRALE

IN DE KEMPEN

Meer weten? Surf naar www.gezondekempen.be/alcoholrij

Deze campagne is een samenwerking van CGG Kempen, Logo Kempen en de Kempense lokale besturen.



WAAR OF NIET WAAR?

1. Letten op je alcoholgebruik zorgt dat je werkt aan een gezond gewicht.

Alcoholische dranken hebben geen voedzame meerwaarde en bevatten bovendien ook vaak heel wat suiker.

2. Een glas wijn per dag verlaagt het risico op kanker.

Niet waar - Alcohol verhoogt het risico op verschillende kankers. Wijn is niet anderszadellijk dan bier of andere dranken. Dit hangt af van de hoeveelheid alcohol iemand drinkt.

3. Vrouwen kunnen minder goed tegen alcohol dan mannen.

Waar - Vrouwen worden sneller dronken en blijven ook langer dronken. Hiervoor zijn er meerdere oorzaken. Zo hebben vrouwen meer onderhuids vet, minder bloedvolume en een kleinere lever.

4. Jongeren mogen vanaf 16 jaar een cocktail drinken in België.

Niet waar - In België mag je bier en wijn kopen en drinken vanaf 16 jaar, sterke drank vanaf 18 jaar.

5. Het is veilig om alcohol te drinken en te rijden.

Niet waar - Dit is nooit veilig. Zelfs een beetje alcohol kan je reactie en inschatting beïnvloeden, waardoor je meer kans hebt om een ongeval te veroorzaken.

6. Alcohol zorgt voor een slechtere nachtrust.

Waar - Hoewel alcohol je slapertig kan maken, verstoorst het toch je nachtrust. Je slaapt minder diep en bent vaak moe de dag erna.

7. Af en toe een glas alcohol drinken tijdens de zwangerschap kan geen kwaad.

Niet waar - Alcohol is schadelijk voor de baby tijdens de hele zwangerschap. Ook als je zwanger wil worden en tijdens de borstvoedingsperiode is geen alcohol drinkende veiligste optie.

8. Alcohol drinken zorgt voor voldoende vocht in je lichaam en een glanzende huid.

Niet waar - Alcohol droogt je lichaam uit. Je huid is daar niet zo gelukkig mee. Ben je uitgedroogd, dan ga je er dof uit-zien en komen er rimpels tevoorschijn. Maar als je genoeg water drinkt, gaat je huid stralen!

RECEPT

FRISZOETE MOCKTAIL MET GRENADINE EN APPELSIEN

Voor 2 porties:

- 1 limoen of 40ml limoensap
- 3 appelsienen of 250 ml sinaasappelsap
- 30 ml zero grenadine
- 12 blauwe bessen
- 6 basilicumblaadjes
- Ijsblokjes of crushed ice



Werkwijze:

1. Pers de appelsienen en limoen uit.
2. Meng het sap met de grenadine.
3. Schenk het sap in twee glaasjes.
4. Werk af met de basilicumblaadjes, blauwe bessen en ijsblokjes of crushed ice.

TIPS

Voor een op en top gezonde leefstijl, drink je best geen alcohol. Ben je toch van plan om alcohol te drinken, dan kunnen deze tips helpen om problemen te voorkomen:

- **Bepaal vooraf hoeveel** je wil drinken en hou je aan dat voornemen
- Beperk het aantal glazen dat je **per keer** drinkt
- Drink **traag** en eet bij het drinken
- **Wissel af:** na een glas alcohol, een glas alcoholvrij
- Blijf binnen de **wekelijkse richtlijn** van max. 10 standaardglazen
- Las geregeld alcoholvrije dagen in

WAAR KAN JE TERECHT?

Ben je bezorgd over je alcoholgebruik of dat van iemand rondom jou? Bij **De Druglijn** kan je terecht voor een eerste advies op maat.

Wil je aan de slag met je gebruik? Neem een kijkje op www.alcoholhulp.be voor online zelfhulp en begeleiding.