



Het consult te veel drinken

Minderen met alcohol, hoe doe je dat?

Wie 's morgens denkt 'vanavond even geen alcohol', maar toch voor de bijl gaat, drinkt eigenlijk te veel. Tijd om te minderen.

Ruim de helft van de Nederlanders drinkt te veel. Dan gaat het niet over de categorie zware alcoholisten, maar over de mensen die regelmatig een paar glazen drinken.

Voor deze groep is stoppen met drinken te rigouzeus. Minderen? Ja, graag. Maar hoe doe je dat? Elke dag een of twee glazen minder? Er is een betere manier, zegt Sigrid Sijthoff.

De oud-huisarts en oprichter van de verlosingszorginstelling Kick Your Habits schreef een boek over minderen dat begin november verschijnt. *Proost*, heet het. "Alcohol lijkt een fantastisch middel", zegt ze. "Als je plezier hebt, word je plezier groter, als je stress hebt, levert het instant ontspanning op en ben je moe, dan voel je je na een paar glazen minder moe."

De populariteit van alcohol zit hem vooral in deze effecten, zegt Sijthoff, en niet zozeer in de smaak van bier of wijn. Maar ze komen wel tegen een prijs. "Om te beginnen is het effect op ons gewicht enorm", zegt Sijthoff. "Dat komt door de calorieën die in alcohol zitten en doordat je sneller gaat snaaien met een drankje op. Er zijn mensen die de dag keurig beginnen met muesli, maar aan het eind van de dag moe thuiskomen, een drankje pakken en vervolgens gedurende de avond aan de snacks gaan.



FOTO HH/ANP

Ten tweede: alcohol staat bekend als een slaapmutsje, maar dat is het niet. Je valt weliswaar sneller in slaap, maar de kwaliteit van je slaap is minder. Dus sta je 's morgens moe en somber op. Alcohol heeft sowieso een groot effect op het geestelijk welzijn. Er is onderzoek gedaan bij mensen met een depressie die regelmatig drinken. Toen zij daarmee stopten, bleek het met meer dan de helft van de mensen beter te gaan.

Dat zie ik zelf ook vaak terug."

Over stoppen met drinken is veel geschreven en gezegd. Er is zelfs een drooglegmaand; *dry January*. Maar hoe zit het nu met minderen? Sijthoff: "De Gezondheidsraad adviseert niet meer dan één glas per dag te drinken. Dat is te moeilijk als je wilt minderen. Door het effect van alcohol heb je na één glas de drempel naar het volgende verlaagd en drink je door. Het is beter om

Vragen?

In Het Consult beantwoorden experts wekelijks gezondheidsvragen van lezers. Ook een gezondheidsvraag? Stuur een mailtje naar gezondheid@trouw.nl

met jezelf af te spreken om een aantal dagen per week niet te drinken. Zorg er die dagen voor dat de fles uit het zicht blijft. Dan denk je er minder snel aan. Daarnaast is het beter op die dagen ook even 'nee' te zeggen tegen uitjes met mensen die zelf graag drinken."

Nog een belangrijke tip van Sijthoff: zorg ervoor dat je rond een uur of vijf 's middags iets eet. "Ons brein kan slecht onderscheid maken tussen drinkhonger en eethonger. Wellicht heb je eigenlijk trek in eten, maar pak je toch een glas alcohol. Mensen die tegen vier uur 's middags bijvoorbeeld wat nootjes eten, kunnen het glas makkelijker weerstaan."

Hoe weet je nu dat het tijd is om te minderen? Dat is bij iedereen anders, maar: "Als je 's ochtends denkt 'vandaag drink ik even niet' en je doet het aan het eind van de dag toch, dan is dat een goede indicator." Al was het maar omdat toch drinken slecht is voor je zelfbeeld, want elke dag gaan de goede voornemens van de ochtend weer verloren, je faalt steeds. Lukt het wel om je aan je eigen voornemen te houden, dan groeit volgens Sijthoff je zelfvertrouwen. "Minder drinken, je wordt er gewoon een blijer mens van en wint enorm aan veerkracht."

Marco Visser

