

LANGER GEZOND GENIETEN

Minder alcohol kan daartoe bijdragen

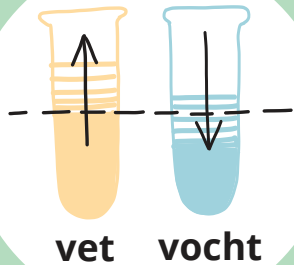
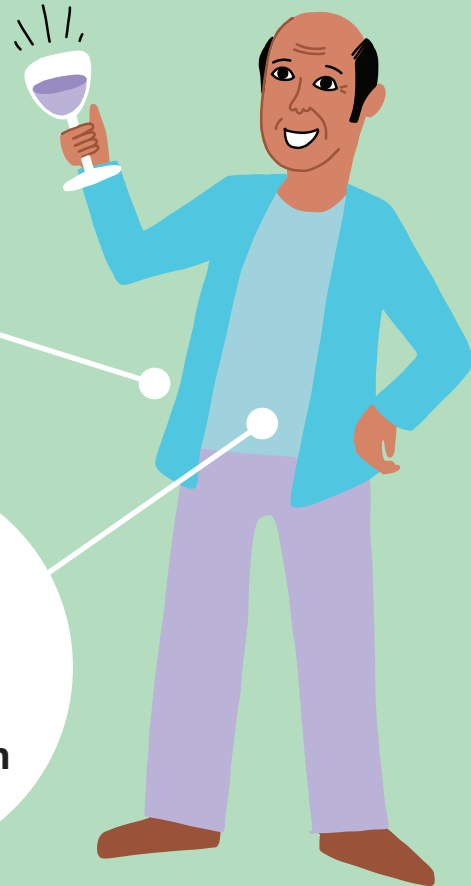


dedruglijn

078 15 10 20

www.druglijn.be

ALS JE OUDER WORDT, VERANDERT JE LICHAAM



lever en nieren
werken trager

Daardoor:



Ben je **sneller**
dronken



Blijft alcohol
langer in je
lichaam



Recupereer je
moeilijker

MINDER ALCOHOL LEVERT VOORDELEN OP



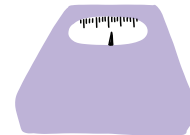
Conditie en
energie



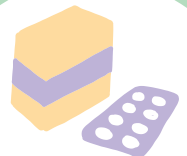
Geheugen en
concentratie

Zzzzz

Slaapkwaliteit



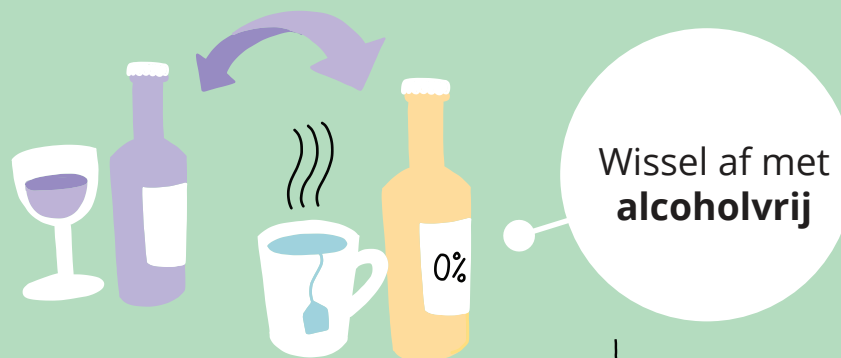
Gezond
gewicht



Minder
bijwerkingen

TIPS: HOE DOE JE DAT EEN GLAS MINDER?

Deze **kleine aanpassingen** kunnen een **grote impact** hebben op je gezondheid:



Haal **minder alcohol** in huis



Zorg voor **lekkere alcoholvrije alternatieven**

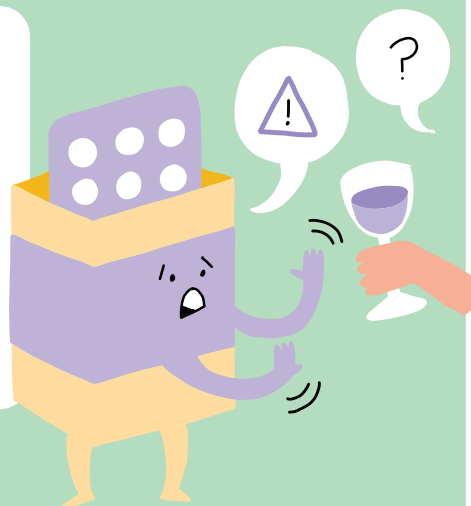
NEE, BEDANKT!

Dring **niet aan** als iemand liever niet drinkt



ALCOHOL EN MEDICIJNEN: EEN GEVAARLIJKE COCKTAIL

Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen **gevaarlijk versterken of net tegengaan**. Omgekeerd kunnen medicijnen het verdovend effect van alcohol versterken.



Lees altijd de bijsluiter voor bijwerkingen of vraag na bij je huisarts of apotheker.

EEN GLAS RODE WIJN, GOED VOOR JE HART?



ALCOHOL IS GEEN MEDICIJN

Wil je hartproblemen voorkomen?
Zorg dan voor een **gezonde levensstijl** met **gezonde voeding** en **voldoende beweging**.

WIL JE GEZONDHEIDSRISICO'S BEPERKEN?

De **richtlijn rond alcoholgebruik** voor alle volwassenen is:

- Drink **niet meer** dan **10 standaardglazen alcohol** per week
- **Spread je gebruik** en drink sommige dagen geen alcohol



Meer info: www.druglijn.be/ouder-worden
of vraag raad aan je huisarts