

Artikel Tabak, alcohol en drugs

**Alcohol en ouder worden**

Niet zozeer jongeren, maar vijftigers en zestigers blijken de grootste alcoholconsumenten te zijn. Op weekbasis bekeken drinken 55- tot 65-jarigen de helft meer dan 15- tot 24-jarigen. En van alle Vlamingen die dagelijks alcohol drinken, zijn bijna twee op de drie 55 jaar of ouder.

De impact van alcohol op je lichaam neemt echter toe naarmate je ouder wordt. Het lichaam heeft meer tijd nodig om de alcohol af te breken. De effecten duren dus langer en na het drinken vergt het meer tijd om te recupereren.

Te veel alcohol kan na verloop van tijd allerlei gezondheidsklachten veroorzaken. Zowel op lichamelijk vlak, maar ook op geestelijk vlak (bijvoorbeeld problemen met slaap of geheugen). Alcohol beïnvloedt ook de werking van medicatie die heel wat 55-plussers nemen voor bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk of cholesterol.

Wil je graag zo lang mogelijk gezond en actief blijven? Om met volle teugen te kunnen blijven genieten, is het goed om stil te staan bij je alcoholgebruik. Want verstandig omgaan met alcohol heeft alleen maar voordelen. Het is nooit te laat om je drinkgewoonten aan te passen. Zodra je minder alcohol drinkt, zal je de voordelen snel aan den lijve ondervinden. Zelfs een kleine aanpassing kan al een grote impact hebben op je gezondheid.

**Meer info**: [VAD: ouder worden en alcohol](https://www.druglijn.be/tips-en-advies/55/ouder-worden)

**Bron***:* Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (de druglijn)