

## SPORT & GEZONDHEID

---

*De focus van de tekst ligt op volwassen sporters, met hier en daar een verwijzing naar jongeren. De hoofdboodschap geven we rond alcohol, bij andere middelen wordt niet uitgebreid stilgestaan.*

### DOELGROEP SPORTERS

**“Een gezonde atleet is een betere atleet.”**

Iedereen weet dat roken risico's inhoudt voor de gezondheid, net zoals druggebruik, maar wat heel wat minder mensen weten is dat ook alcohol nefast is voor de sportieve prestaties. Hier vind je informatie over wat alcohol en andere middelen met je doen voor, tijdens en na het sporten en lees je hoe je preventief kunt werken.

Op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) vind je info over andere middelen dan alcohol.

### Alcohol en je lichaam

Alcohol heeft op **korte termijn** invloed op je lichaam.

- Alcohol vermindert de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart. Ook de maximale longventilatie vermindert. Bij een hogere dosis oefent alcohol een negatieve invloed uit op de pompkracht van het hart.
- Verzuurde spieren: bij sport produceert je lichaam melkzuur. Dat wordt door de lever afgebroken. Maar je lever staat ook in voor de afbraak van alcohol. En als hij moet kiezen, begint de lever eerst met het verwerken van alcohol. Met als resultaat dat melkzuur zich gaat ophopen in de spieren en daar op den duur spierpijn veroorzaakt.
- Suikertekort: het lichaam heeft suikers (koolhydraten) nodig als brandstof om alcohol af te breken. Hierdoor zijn tijdens het sporten minder suikers beschikbaar voor de spieren.
- Vaatverwijding: je bloedvaten verwijden, je hart moet harder pompen, je spieren komen zuurstof tekort en je lichaamstemperatuur daalt. Hierdoor loop je fysieke risico's: hartritmestoornissen, spierletsels...
- Verdoofde hersen- en zenuwcellen: je vermindert je reactie- en uithoudingsvermogen, en je coördinatie is om zeep, waardoor je meer risico loopt op blessures. Resultaat: een algemene daling van de prestaties.
- Dehydratatie: alcohol zorgt ervoor dat je vaker moet plassen en vocht verliest. Alcohol is vochtafdrijvend. Het risico op uitdroging is groot.
- Het hormonale evenwicht kan uit balans raken waardoor de opbouw van spierweefsel en kracht niet meer optimaal verloopt en ondermaats blijft.

Wie op **langere termijn** sport én daarbij alcohol drinkt, brengt zijn lichaam ernstige schade toe:



- Versnelling van polsslag en ademhaling: hierdoor neemt na verloop van tijd je conditie af.
- Verminderde weerstand: je bent gevoeliger voor infecties.
- Het hormonale evenwicht kan uit balans raken waardoor de opbouw van spierweefsel en kracht niet meer optimaal verloopt en ondermaats blijft.
- Beschadiging van slokdarm, maag- en darmslijmvlies: daardoor kun je de noodzakelijke voedingsstoffen en vitamines minder goed opnemen.
- Hartbeschadiging: ook je hart is een spier en die kan schade oplopen door de combinatie van alcohol met sport.

Alcohol drinken houdt risico's in voor volwassenen, maar jongeren zijn extra kwetsbaar voor de gevolgen van alcoholgebruik. [Lees hier waarom.](#)

Geïnteresseerd in de alcoholwetgeving? Je leest meer op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be).

## Hoeveel mag een gezonde (sport)mens drinken?

Tijdens het sporten is drinken not done. Vlak erna zijn fruitsap, sportdrankjes of water de beste en gezondste dorstlessers. Omdat alcohol vochtafdrijvend is, is het een slechte keuze om na het sporten te alcohol drinken. Daarbuiten is maat houden de regel. Er bestaat een richtlijn voor volwassenen die, heel algemeen, aangeeft hoeveel je maximaal mag drinken als je problemen wilt vermijden:

- Drink gemiddeld niet meer dan 21 (mannen) of 14 (vrouwen) glazen alcohol per week.
- Drink maximaal 5 (mannen) of 3 (vrouwen) glazen per keer.
- Drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol.

Als er gesproken wordt over glazen, dan worden standaardglazen bedoeld. Want 1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ±10 gram pure alcohol in een standaardglas.

Bedenk wel dat het hier om gemiddelden gaat, en dat het effect van alcohol kan verschillen van persoon tot persoon (het lichaamsgewicht speelt bijvoorbeeld een rol). Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van zijn fysiek of gemoed, van dag tot dag anders reageren op alcohol. Daarenboven zijn er momenten in het leven (ziekte, zwangerschap,...) en situaties (tijdens het sporten!) waarbij alcohol beter gemedend wordt.

Wil je weten welke richtlijnen er gelden voor jongeren? [Neem een kijkje.](#)

## Geeft alcohol je vleugels?

Je hoort soms dat een stevig glas bier weer energie geeft na een inspanning. Een glas alcohol bevat immers ongeveer 100 calorieën. Feit is dat ons lichaam maar met een klein deel van die calorieën iets kan aanvangen. De calorieën in alcohol zijn zogenaamde lege calorieën: ze kunnen niet dienen als (extra) brandstof bij sport of andere inspanningen. Goede



energieleveranciers zijn koolhydraatrijke producten zoals bananen of boterhammen met zoet beleg.

### **Alcohol: een goede dorstlesser?**

Alcohol drinken tegen de dorst kan deugd doen: je eerst in het zweet lopen, en dan een frisse pint pakken met vrienden in de kantine. Maar je lichaam is het daar niet mee eens. Alcohol zorgt er namelijk voor dat je nieren meer urine afscheiden. Wie alcohol drinkt om zijn dorst te lessen, ziet meer vocht en daarbij ook meer vitamines en mineralen uit het lichaam vertrekken dan binnenkomen...

Wil je goed presteren en in conditie blijven? Drink water of sportdranken. Tijdens het sporten gaat immers veel vocht en daarbij ook vitamines en mineralen verloren. Extra vochtaanvoer is dan absoluut noodzakelijk. Een vochtverlies van meer dan 2% van het lichaamsgewicht vermindert de sportprestatie. Daarom moet je als sporter leren om te drinken voor, tijdens en na de inspanning, ook als je nog geen dorst hebt.

### **Is sport goed tegen een kater?**

Stevig sporten om de kater van de vorige avond uit je lijf te krijgen is af te raden. Onder invloed van alcohol ontstaat een tekort aan vocht, ook in je hersenen. Die komen direct tegen je schedel aan te liggen en veroorzaken de welbekende hoofdpijn, wat wij een kater noemen. Door sport verlies je nog meer vocht – waardoor je kater almaar zwaarder wordt. Kiezen voor rust en veel water drinken na een nachtje feesten is de beste tactiek.

### **Alcohol en sporten**

Alcohol wordt niet opgeslagen in één of ander orgaan, alcohol dringt letterlijk overal door in het lichaam en beïnvloedt alle weefsels en organen. Dat atleten door hun inspanningen de alcohol sneller zouden afbreken dan niet-sporters, klopt niet, m.a.w. fysieke inspanning verandert niets aan de alcoholverwerking.

Er zijn twee belangrijke aspecten bij alcoholgebruik door sporters: er is het onmiddellijke effect van alcohol op de prestaties (zie hoger), en op lange termijn kan alcoholmisbruik leiden tot een zekere mate van spierschade en verzwakking.

### Preventief werken

Preventief werken, wat houdt dat in? Informerende en sensibiliserende affiches ophangen en duidelijke afspraken maken in je club zijn alvast een begin. Als je initiatieven neemt, kader je ze best in een breder beleid. In een alcohol- en drugbeleid houd je rekening met vier pijlers, zij bieden houvast in concrete situaties. Een [preventiewerker](#) kan helpen met dit uit te werken.

#### Pijler 1: regelgeving

In de pijler 'regelgeving' bepaalt de club de regels met betrekking tot bezit, gebruik, onder invloed zijn, delen en dealen van genotsmiddelen. Regelgeving op zich kan echter niet voorkomen dat er grensoverschrijdend gedrag gesteld wordt. Daarom is het belangrijk om procedures met hoe er gereageerd wordt bij (vermoeden van) regelovertreding uit te tekenen. Bij sportclubs met een kantine kunnen bovendien afspraken geïnstalleerd worden over o.a. het schenken van alcohol tijdens sportwedstrijden, een prijsbeleid waarbij non-alcoholische dranken goedkoper zijn dan alcoholische, over het niet schenken van alcohol aan -16-jarigen...

#### Pijler 2: begeleiding

Hierbij denk je als club na over de stappen die genomen worden wanneer men bezorgd is over iemand zijn middelengebruik. Er wordt stilgestaan bij wie welke taak en rol opneemt. Bijvoorbeeld: wat doe je als iemand onder invloed komt sporten of als een vrijwilliger onder invloed in de kantine staat of de sporters vervoert?

#### Pijler 3: voorlichting

Aan voorlichting kan je op een actieve of passieve manier doen. Enerzijds doe je dit enkel en alleen al door jezelf te zijn en in te spelen op de voorbeeldfunctie die je als volwassene en sporter hebt, maar anderzijds kan je dit ook doen voor gebruik te maken van diverse didactische materialen en campagnes.

Onderschat je voorbeeldfunctie niet, kinderen, jongeren maar ook gewone medesporters kijken naar jou op. Je kan inspelen op dingen die kunnen bijdragen tot alcohol- of druggebruik. Je houding, wat je vertelt en wat je (wel of niet) doet is belangrijk. Bijvoorbeeld wel of niet roken, niet drinken en rijden... Wat jij als persoon belangrijk vindt, heeft een invloed op je omgeving.

Daarnaast bestaan er heel wat didactische materialen om actief aan de slag te gaan rond de alcohol- en drugthematiek. Sensibiliseer hiermee je sporters en vrijwilligers!



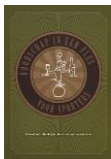
[Begin niet te vroeg: -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank.](#) De posters, stickers, barbriefings... zijn bruikbaar om de wetgeving te verduidelijken in drinkgelegenheden, kantines...



[Muziek/lachen/voetbal is mijn drug.](#) Dit pakket bestaat uit polsbandjes en postkaartjes.



[Zolang je maar clean blijft](#) is een affiche naar jongeren die toont dat sport en drugs niet samengaan.



[Boodschap in een fles voor sporters.](#) In deze brochure vind je antwoord op courante vragen over alcohol en sporten.

Maatregelen lokaal beleid DAVID?



[Alcohol en andere drugs. De feiten en de fabels](#) tracht zoveel mogelijk mensen juiste informatie over alcohol en andere drugs te geven. Ze doet dit door algemeen gekende feiten en fabels in beeld te brengen, de 'waarheid' erover te onthullen en te duiden.

#### **Pijler 4: Structurele maatregelen**

Structurele maatregelen in een sportclub zijn randvoorwaarden die best vervuld worden om optimaal te werken. Bijvoorbeeld het zorgen voor een aangename infrastructuur, het bevorderen van positieve contacten, vergroten van vertrouwen tussen de club en zijn sporters, veilig vervoer... Maar ook een positief rolmodel van de bestuursleden en trainers naar hun spelers en de clubleden toe, ook op het vlak van alcohol- en druggebruik, heeft een

sterke preventieve waarde. Dit zijn zaken die een directe positieve invloed hebben op het middelengebruik.

### **Hoe zijn we een goede gastheer als sportclub?**

Een gezonde sportclub schenkt aandacht aan het verstandig omgaan met alcohol. Dat kan al door enkele eenvoudige dingen in het oog te houden:

- Bied voldoende alternatieven aan (vers fruitsap, sportdrinkjes,...) en voer een positief prijzenbeleid t.a.v. niet-alcoholische dranken (bijvoorbeeld elke week een frisdrank in promotie).
- Zet niet aan tot alcoholgebruik, bijvoorbeeld door het afschaffen van speciale acties zoals een 'happy hour'. In de plaats kan je een bijzondere actie organiseren met alcoholvrije cocktails (bijvoorbeeld op basis van sportdrink).
- Raad dronken clubleden of supporters af om achter het stuur plaats te nemen.
- Geef regelmatig informatie.

## **Aan de slag? Neem contact op met alcohol- en drugpreventiewerkers:**

- Wil je hulp bij het opstellen van het alcohol- en drugbeleid?
- Ben je geïnteresseerd in een workshop over alcohol en drugs?
- Wil je leren hoe je iemand aanspreekt waarvan je vermoedt dat hij of zij te veel drinkt of drugs gebruikt?
- Wil je graag advies over het organiseren van een activiteit over alcohol en/of drugs?
- Heb je problemen in je groep?

Dan kan je terecht bij de [alcohol- en drugpreventiewerkers](#). Zij zijn actief in tien Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG).

## **Of... Stel je vraag aan De DrugLijn!**

Heb je vragen over drank, drugs, pillen of gokken? Op zoek naar informatie of documentatie? Meer weten over preventie? Wil je zelf testen of je gebruik problematisch is? Op zoek naar hulp? Of een eerste advies?

De DrugLijn helpt je graag op weg. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of te veroordelen. Je krijgt steeds een antwoord op maat.