

# Alcohol: een opdonder voor je organen

## Het effect van alcohol op maag, lever en nieren

Alcohol lijkt je dorst te lessen, maar eigenlijk droog je er juist van uit. Dit is schadelijk voor je nieren en je krijgt er een kater van. Ook voor de maag en lever is alcohol schadelijk.

De maag kan slecht tegen veel drank en heeft er ook als eerste last van. Alcohol onttrekt en tast het beschermende laagje in de maag aan, het maagvlies. Na een avond veel drinken heb je een zeurderig gevoel en kun je last van brandend maagzuur krijgen.

Drink je veel en regelmatig, dan raakt je maag aangetast en kun je een maagbloeding krijgen.



### Lever

De lever is het orgaan dat alcohol kan afbreken. Hij zuivert namelijk gifstoffen uit het bloed die je via eten en je longen binnenkrijgt. Dus ook alcohol. Als je lever ermee stopt, ben je binnen een paar uur dood. Je hebt hem dus hard nodig. Maar hij werkt niet zo snel. Met 1 glas alcohol is hij 1,5 uur bezig. Tenzij je veel en vaak drinkt, dan breekt hij binnen een uur een glas alcohol af. Drink je 6 glazen, dan duurt het 9 uur voor alle alcohol uit je lichaam is en je weer nuchter bent. Gaat iemand na een avond drinken de volgende ochtend vroeg naar school of naar zijn werk, dan kan hij nog onder invloed van alcohol zijn.

Je lever groeit door tot je ongeveer 23 jaar oud bent. Ook is je lever als je jong bent, veel kleiner dan als je volwassen bent. Hierdoor hebben jongeren sneller last van alcohol.

Door vaak en veel te drinken, sloop je je lever. Als de lever veel alcohol te verwerken krijgt, vergroten de levercellen zich en kunnen ontstekingen ontstaan. Hierdoor knellen bloedvaten in je lever af. Uiteindelijk kunnen de cellen zelfs afsterven. Die cellen groeien helaas niet meer aan, je leidt dan aan levercirrose, ook wel leververharding genoemd. De hoeveelheid leverweefsel dat zijn werk nog doet, neemt af, waardoor de giftige stoffen in je bloed blijven en organen beschadigd worden.

### Nieren

Alcohol lest je dorst niet, maar droogt je juist uit! Een bepaald hormoon zorgt ervoor dat in je nieren je plas wordt gemaakt. Als je lichaam bijvoorbeeld vocht nodig heeft, zorgt hetzelfde hormoon ervoor dat er even minder plas aan wordt gemaakt en je dus niet hoeft

te plassen, zodat er meer vocht in je lichaam blijft. Je lichaam droogt niet uit.

Alcohol in je bloed zet dat hormoon stop, waardoor je meer gaat plassen. Hoe meer je drinkt, hoe meer vocht je verliest, je droogt uit. En dat voelt niet lekker. Van veel drinken krijg je een kater en dat voel je de volgende dag. Alcohol droogt je lichaam uit en daardoor gaat er te weinig vocht naar je hersenen. Je hersenen zwemmen als het ware in te weinig water en dat voel je goed. Je hoofd doet zeer en bonkt.