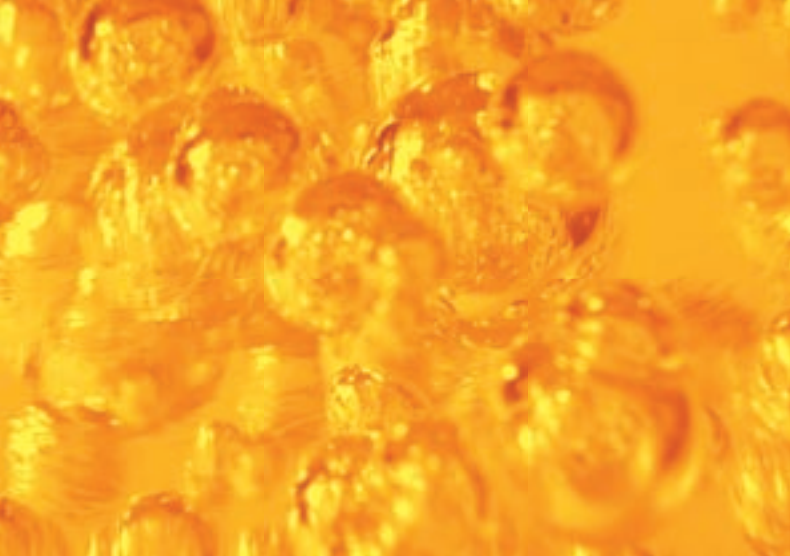


DRINK VEILIG
ALCOHOLVRIJ



voor volwassenen







COLOFON

Dit is een uitgave van de
Algemene Nederlandse
Drankbestrijders Organisatie.

Postadres ANDO:
De Kromme Sâne 8
8491 PE Akkrum

Algemeen secretariaat

Mevrouw L. Melchers
Utuoorren 6
8831 XR Winsum
Tel. 0517-341883

Auteur
G. Lammers (STAP)
Ontwerp
Gerard Ph. Alberts BNO, Assen
Druk
Koninklijke Van Gorcum

November, 2007



INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding	6
2. Alcoholvrije opvoeding	7
3. Alcoholvrije werkplek	15
4. Alcoholvrije verkeersdeelnemer	20
5. Alcoholvrije zwangerschap	25
6. Adressen voor informatie	33



INLEIDING

Dit boekje heeft als thema 'alcoholvrije omgeving'. Alcoholgebruik is sterk geaccepteerd in onze samenleving. Soms lijkt het wel of er bij iedere gelegenheid alcohol gedronken moet worden. Bij feestjes moet u soms moeite doen om een lekker alcoholvrij drankje te krijgen. Dat patroon wil dit boekje doorbreken. Want als u bijvoorbeeld nog moet rijden, bij een feestje voor kinderen of wanneer u gewoon gezond en fit wilt blijven, is het belangrijk dat er lekkere alcoholvrije drankjes zijn.

Vruchtensap is meestal de basis voor een alcoholvrij recept. In veel supermarkten zijn deze te verkrijgen. Ze zijn lekker om puur te drinken, maar ook te gebruiken voor het maken van cocktails, longdrinks en smoothies. In dit boekje worden een aantal suggesties gedaan voor alcoholvrije recepten.

Voor u ligt een boekje met recepten, tips en nog veel meer...

ALCOHOLVRIJE OPVOEDING

Hoe jonger kinderen beginnen met drinken, des te groter is de kans op gezondheidsproblemen. U kunt het alcoholgebruik van uw kind het beste zo lang mogelijk uitstellen. Sta uw kind tot zestien jaar niet toe alcohol te drinken. Vaak bent u als ouder bang dat uw kind stiekem gaat drinken als u het verbiedt. Het veelgehoorde idee dat het goed is om kinderen op jonge leeftijd thuis alcohol aan te bieden, om hen ermee te leren omgaan, blijkt in de praktijk vaak niet tot het gewenste resultaat te leiden. Veel kinderen die al op jonge leeftijd mogen drinken van hun ouders, drinken ook vaker buitenshuis op jonge leeftijd en ze drinken vaak ook meer dan kinderen die niet mogen drinken.

Risico's van te jong drinken:

- Alcoholvergiftiging
- Blijvende hersenbeschadigingen
- Slechtere schoolprestaties
- Verslaving op latere leeftijd

Advies:

**Hanteer als norm:
geen alcoholgebruik voor je 16^e.**

Spoetnik

EEN ZOET FEESTDRANKJE

Benodigheden 1 glas

- 2 tl suiker
- Scheutje koffiemelk
- Ijsklontjes
- Koolzuurhoudende limonade naar eigen smaak

Bereidingswijze

Giet een scheutje koffiemelk in een longdrinkglas. Doe daar 2 theelepeltjes suiker bij en roer dit even. Doe dan de ijsklontjes bij het mengsel en giet daarna de koolzuurhoudende limonade langzaam in het glas. De Spoetnik is klaar!

Tips voor ouders

Maak duidelijke afspraken

Kinderen weten vaak niet of ze van hun ouders wel mogen drinken. Daardoor drinken ze vaak op te jonge leeftijd en drinken ze snel te veel. Maak daarom met uw kind afspraken over alcohol. Tot zestien jaar kunt u het beste met uw kind afspreken dat hij of zij niet mag drinken. U heeft dan de meeste kans om het moment waarop uw kind voor het eerst alcohol drinkt uit te stellen. Bedenk van tevoren ook wat de consequenties zijn als uw kind zich niet houdt aan de afspraak.

Geef het goede voorbeeld

Kinderen leren door af te kijken bij anderen. Daarom is het belangrijk hoe u zelf met alcohol omgaat. Als u drinkt en u wilt het goede voorbeeld geven aan uw kind, houdt u dan aan de onderstaande richtlijnen over alcohol en gezondheid:

- Vrouwen lopen het minste risico als ze niet meer dan 1 à 2 glazen per dag drinken
- Mannen lopen het minste risico bij niet meer dan 2 à 3 glazen per dag
- Drink tenminste twee dagen in de week geen alcohol

Leg ook uit dat alcohol drinken voor volwassenen iets anders is dan voor kinderen. Alcohol is extra schadelijk als het lichaam nog in ontwikkeling is.

Flamingo

EEN ZOETE AARDBEIEN SHAKE

Benodigheden 4 glazen:

- 150 gr roze en witte marshmallows
- 5 dl volle melk
- 400 gr aardbeien
- Aardbeiensiroop
- 4 el slagroom
- Extra aardbeien en marshmallow voor de garnering

Bereidingswijze:

Doe de marshmallows en de helft van de melk in een pan en warm dit mengsel al roerend op tot de marshmallows zijn gesmolten in de melk. Doe de aardbeien in een blender of keukenmachine en pureer ze tot een glad mengsel. Giet de aardbeienpuree, het marshmallownmengsel, de rest van de melk en de slagroom bij elkaar. Zet de shake en vier grote glazen circa 1 uur in de koelkast. Vul de glazen met de milkshake.

Tip: Dien de glazen met extra marshmallows en aardbeien op.

Bron: De sap en smoothie bijbel



Kennistest

1. **De meeste ouders onderschatten het alcoholgebruik van hun kinderen.**
 - a. Juist
 - b. Onjuist
2. **Hoe jonger kinderen met alcohol leren omgaan, des te kleiner de kans dat ze later alcoholproblemen krijgen.**
 - a. Juist
 - b. Onjuist

Antwoorden:

1. a: De meeste ouders weten dat hun kinderen drinken, maar ze weten niet hoeveel en hoe vaak ze drinken. Ouders schatten het gebruik van hun kind meestal te laag in.
 - a: Onderzoek wijst uit dat je minder risico loopt om op latere leeftijd problemen met alcohol te krijgen, als je er later mee begint. Daarom is het belangrijk dat kinderen niet voor hun zestiende beginnen met drinken.
2. b: Onderzoek wijst uit dat je minder risico loopt om op latere leeftijd problemen met alcohol te krijgen, als je er later mee begint. Daarom is het belangrijk dat kinderen niet voor hun zestiende beginnen met drinken.

Slush puppy

EEN ZOET HALFBEVROREN FRUITDRANKJE

Benodigheden 2-3 glazen

- 2 sinaasappels
- 250 gr bosbessen
- 50 gr basterdsuiker
- 3 dl koud water

Bereidingswijze

Snij de sinaasappels zonder schil in partjes. Verwerk de sinaasappelpartjes en de bosbessen tot sap met een sapcentrifuge. Voeg de suiker en 3 dl koud water toe aan het sap. Roer het sap tot de suiker is opgelost. Giet het geheel in een niet-metalen diepvriesbakje en zet het geheel 1-2 uur in de vriezer tot het sap net begint te vriezen. Breek de bevroren delen met een vork en doe het geheel in een blender of keukenmachine. Maal het glad en zacht. Schep het drankje in glazen.

Tip: Dien het drankje op met bosbessen of andere vruchten.

Bron: De sap en smoothie bijbel



Afrikaanse zon

ZONNIGE MILKSHAKE

Benodigheden 10 glazen

- 8 sinaasappels
- 1 liter koude melk of karnemelk
- 5 kleine bananen
- Basterdsuiker
- Schijfjes sinaasappel

Bereidingswijze

Pers de sinaasappels uit. Prak de bananen in een kom goed fijn. Voeg de (karne)melk, de sinaasappelsap en de basterdsuiker (naar smaak) toe. Meng met een garde of handmixer alles goed door elkaar. Schenk de drank in hoge glazen, serveer elk glas met een rietje en een lange lepel. Garneer de milkshake met een schijfje sinaasappel.

Tip: Snij een banaan in plakjes en leg deze midden op de drank. Serveer de glazen met een rietje en een lange lepel.

ALCOHOLVRIJE WERKPLEK

Feiten:

- Meer dan 90% van de beroepsbevolking drinkt alcohol.
- 10 tot 30% van de bedrijfsongevallen hangt samen met alcoholgebruik.

Gevolgen alcohol voor werk

Of het nu gaat om drinken op het werk of privé, de gevolgen van drinken zijn altijd op het werk te merken. Wanneer u de avond voor een werkdag flink wat alcohol drinkt, kan de alcohol de volgende dag nog in uw bloed zitten.

Alcoholgebruik kan duidelijk sporen nalaten op de werkuitvoering.

Alcohol kan leiden tot:

- Grotere kans op een ongeval (op het werk en in het verkeer)
- Minder productiviteit
- Kwalitatief minder goed werk

Bron: Alcoholinfo.nl

Advies: Houd werk en alcoholgebruik van elkaar gescheiden. Drink niet voor of tijdens het werk.

Tips voor bedrijfsborrel

- Houd altijd rekening met mensen die nog moeten rijden en met mensen die niet mogen drinken (zoals ex-probleemdrinkers).
- Bied voldoende alcoholvrije alternatieven aan (zie recepten alcoholvrije cocktails).
- Deel bonnen uit voor een beperkt aantal alcoholhoudende consumpties.



Double Dutch/ Frysk fris

EEN BEETJE VREEMD

Benodigheden 4 glazen

- 5 dl heldere appelsap
- 5 dl zwarte bessensap
- 1 scheutje Chinees-Indische gembersiroop (verkrijgbaar bij de toko's)

Bereidingswijze

Meng de vruchtensappen met een scheutje van de Chinees-Indische gembersiroop. Roer dit mengsel goed. De garnering kan bestaan uit een partje sinaasappel of citroen dat samen met bijvoorbeeld een druif aan een spiesje wordt gestoken en in het glas gezet.

Tip: Voeg niet gelijk teveel Chinees-Indische gembersiroop toe, want deze is nogal scherp. Het is beter om eerst even te proeven en indien nodig wat extra toe te voegen.

Alcoholvrije wijnen

Proef en drink eens de alcoholvrije wijnen van de ANDO vrouwenwerkgroep.

- Eisberg rosé
- Eisberg riesling
- Light live mousserend
- Light live rood
- Light live wit

Ga voor meer informatie naar www.la-source.nl of bel naar 0566-622231.

Kennistest

3. Als je zwarte koffie drinkt, onderdruk je het effect van alcohol.

- a. Juist
- b. Onjuist

Antwoord

3. b: Het effect van alcohol wordt bepaald door hoeveel u drinkt en dus door de hoeveelheid alcohol in uw bloed. Koffie heeft geen invloed op.

Chinese Honeymoon

EEN TIKJE OOSTERS

Benodigheden 1 glas

- 0,5 dl gembersiroop
- Citroensap naar smaak
- 1,5 dl tonic

Bereidingswijze

Vermeng de siroop en de tonic voorzichtig, maar goed met elkaar en voeg citroensap naar smaak toe. Serveer deze drank in een lang glas en zet in ieder glas een satéstokje waaraan een bolletje gember is geschoven.

Tip: Omdat de koolzuur (de prik) in de tonic vrij snel verslaat, is het verstandig de glazen pas vlak voor het serveren te vullen en de schenkan daarna goed af te dekken.

ALCOHOLVRIJE VERKEERSDEELNEMER

Alcohol in het verkeer: dat kan echt niet! Alcohol heeft invloed op de rijvaardigheid. Het waarnemingsvermogen en de reactiesnelheid nemen af. Door alcoholgebruik overschatten mensen zichzelf en durven zij vaak meer risico's te nemen.

Feit:

Na vier à vijf glazen alcohol is de kans op een verkeersongeval twee keer groter dan wanneer je nuchter bent. Na acht à negen glazen is die kans maar liefst zeventien keer zo groot.

De wet

Voor de gevorderde bestuurder is het verboden deel te nemen aan het verkeer bij een bloedalcoholgehalte van 0,5 promille en hoger. Dit geldt ook voor het rijden op de fiets of scooter. Voor de beginnende bestuurder ligt deze grens op 0,2 promille. Bij overtreding van deze limiet riskeert u niet alleen een boete, het is ook levensgevaarlijk. Een standaardglas bier, wijn of sterke drank levert een bloedalcoholgehalte op van ongeveer 0,2 promille.

Advies:

Drink geen alcohol als u nog de weg op moet!



Car driver

FRUITY ON THE ROAD

Benodigheden 1 glas

- 10 cl sinaasappelsap
- 6 cl ananassap
- 2 cl vers geperste citroensap
- 2 cl maracujasirop
- IJsklontjes

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten met 4 à 5 ijsblokjes in een cocktailshaker. Schud het geheel ongeveer 15 seconden krachtig door elkaar. Doe 3 à 4 ijsblokjes in een glas en giet daar de inhoud van de shaker door een barzeef overheen.

Tip: Snijd het schijfje citroen tot het midden in en steek het op de rand van het glas.

Tips voor de gasheer/gastvrouw:

Hoe voorkomt u dat uw gasten dronken naar huis gaan:

- Ga ervan uit dat het normaal is dat iemand die nog moet rijden geen alcohol drinkt.
- Zorg dat u een ruim assortiment alcoholvrije drankjes in huis hebt.
- Als u uw gasten duidelijk wilt maken dat alcohol en verkeer echt niet samen gaan, wacht daar dan niet mee tot zij naar huis gaan. Doe dat voordat uw gasten gaan drinken.
- Bied iemand die teveel gedronken heeft en nog moet rijden alternatieven aan:
 - Iemand anders laten rijden
 - Naar huis brengen
 - Taxi bestellen
 - Blijven slapen

Hot spiced orange tea

THEE MET EEN PITTIG SMAAKJE

Benodigheden 8 glazen

- 1 liter water
- 4 eetl suiker
- 8 kruidnagels
- 1 pijpje kaneel
- 4 eetl sinaasappelrasp
- 3 theezakjes
- 4 eetl sinaasappelsap
- 2 eetl citroensap

Bereidingswijze

Breng het water aan de kook met de suiker, kruidnagels, kaneel en sinaasappelrasp. Laat het mengsel van de ingrediënten even doorkoken, zeef het en breng het weer aan de kook. Schenk het in een theepot en laat het met de theezakjes enkele minuten trekken. Voeg de sinaasappelsap en de citroensap bij de thee. Naar smaak suiker toevoegen en zo heet mogelijk opdienen.

Tip: Serveer de thee in vuurvaste theeglazen.

Kennistest:

4. Alcohol vermindert het waarnemingsvermogen en vertraagt de reactiesnelheid. Ervaren drinkers hebben hier minder last van.
 - a. Juist
 - b. Onjuist


5. De beste preventie van rijden onder invloed is om nooit meer dan 2 glazen alcohol te drinken als er nog gereden moet worden.
 - a. Juist
 - b. Onjuist

op moet.

5. b: Het meest veilige advies luidt: niet drinken als u nog de weg drinkers precies gelijk.
reactiesnelheid is voor incidentele drinkers en regelmatige
4. b: De invloed van alcohol op het waarnemingsvermogen en de

Antwoorden:

ALCOHOLVRIJE ZWANGERSCHAP



Geschat wordt dat in Nederland 30 tot 50 procent van de zwangere vrouwen tijdens hun zwangerschap alcohol blijft drinken (Gezondheidsraad, 2005). Drinken tijdens zwangerschap is schadelijk voor een ongeboren kindje. Ook als u borstvoeding geeft is het niet verstandig om alcohol te drinken. Alcohol is voor uw lichaam een giftige stof. Alcohol wordt via de maag en de dunne darm in uw bloed opgenomen en daarna afgebroken door de lever. Als u drinkt terwijl u zwanger bent, komt alcohol via het bloed ook in het lichaam van het ongeboren kind. Als u borstvoeding geeft komt de alcohol die u drinkt via de moedermelk bij uw baby terecht. Voor een baby is het moeilijk deze giftige stof af te breken. Vooral de hersenen van een baby zijn extra gevoelig voor alcohol. Het maakt niet uit of u bier, wijn of sterke drank drinkt.

Advies: Drink geen alcohol als u zwanger wilt worden, als u zwanger bent of als u borstvoeding geeft.



Trioline drank

DRIE IN ÉÉN



Benodigheden 1 glas

- 2 cl citroensap
- 2 cl grenadinesiroop
- 8 cl appelsap
- IJsklontjes

Bereidingswijze

Doe 3-4 ijsblokjes in een longdrinkglas. Giet er citroensap, grenadinesiroop en appelsap overheen en roer alles goed door elkaar. Serveer het drankje met een rietje.





Sangria

ONDER DE SPAANSE ZON

Benodigheden 4 glazen

- 4 dl rode druivensap
- 2 sinaasappels
- 1,5 citroen
- Suikersiroop



Bereidingswijze

Pers de sinaasappels en de citroenen uit. Meng het sinaasappelsap, citroensap en druivensap met elkaar en voeg wat suikersiroop toe. Laat de drank in de koelkast koud worden.

Tip: Schenk de sangria in hoge glazen en zet in elk glas een fruit "brochette" met een schijfje ananas, een stukje sinaasappel en een druif.

Kennistest

6. Alcohol kan schadelijk zijn gedurende de gehele zwangerschap.

- Juist
- Onjuist

7. (Bruin) bier is goed voor de productie van moedermelk.

- Juist
- Onjuist

-
- Antwoorden:**
- a: Alcoholgebruik kan op ieder moment in de zwangerschap schadelijk zijn. Als u zwanger bent, is de veiligste keuze voor uw baby helemaal geen alcohol drinken.
 - b: Het is een fabeltje dat bier, in het bijzonder donkerbruin bier, goed zou zijn voor de productie van moedermelk. Alle alcoholhoudende drank en dus ook bier is slecht voor de productie van moedermelk.

Recepten geschikt voor diabetici

Voor diabetici is het belangrijk dat een drankje past binnen hun dieet. Daarom is het handig dat bij deze recepten het aantal koolhydraten is vermeld en dat de hoeveelheid vetten wordt aangegeven.

Aardbeien Smoothie

SUNNY SIDE OF FRUIT

Benodigheden 1 glas

- 100 ml magere bevroren aardbeienyoghurt (geen suiker toegevoegd).
- 2 aardbeien
- 150 ml Crystal Light® lemonade

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix alles goed door elkaar. Serveer de drank met rietjes.

Voedingsinformatie

- Kcal(oriën): 66
- Koolhydraten: 13 gr
- Eiwitten: 4 gr
- Vetten: –
- Waarvan verzadigd: –

Indian Lover

EEN SPECIALE LIEFDE

Benodigheden 1 glas

- 20 ml vers geperste limoenschap
- 40 ml sinaasappelsap
- 100 ml light ijsthee (kant-en klaarproduct)
- 2-3 ijsblokjes

Bereidingswijze

Doe 2 à 3 ijsblokjes in een longdrinkglas en giet daar limoenschap, sinaasappelsap en ijsthee overheen. Roer alles goed door elkaar en serveer het drankje met een rietje.

Voedingsinformatie

- Kcal(oriën): 38
- Koolhydraten: 7 gr
- Eiwitten:–
- Vetten:–
- Waarvan verzadigd:–



ADRESSEN VOOR INFORMATIE

Websites

www.alcoholinfo.nl Informatie over alcohol en de mogelijkheid voor het stellen van vragen

www.alcoholenopvoeding.nl Informatie voor ouders over alcohol en opvoeding

www.uwkindenalcohol.nl Informatie voor ouders over alcohol en opvoeding

www.drinktest.nl Alcohol drinktest voor 18+

www.alcoholvrijeomgeving.nl Voorbeelden voor particulieren en organisaties om de omgeving van jongeren tot zestien jaar alcoholvrij te houden

Informatielijnen

Alcohol Infolijn: 0900 500 20 21 (€ 0,10 p/m)

Iedereen kan hier (anoniem) terecht die meer wil weten over alcohol, of een persoonlijk gesprek wil voeren. Ook is op dit nummer 24 uur per dag informatie over alcohol te beluisteren.

Alcoholvrije recepten

- www.boodschapineenfles.be/indexRecepten.html
- <http://members.home.nl/hmunster/cocktailalcoholvrij.htm>

