

Ouderen en alcohol

De cijfers in beeld



Geen veilige hoeveelheid alcohol

Volgens het advies van de Gezondheidsraad is er geen veilige ondergrens voor alcohol. Ook één glas per dag brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Voor ouderen kunnen de risico's extra groot zijn.



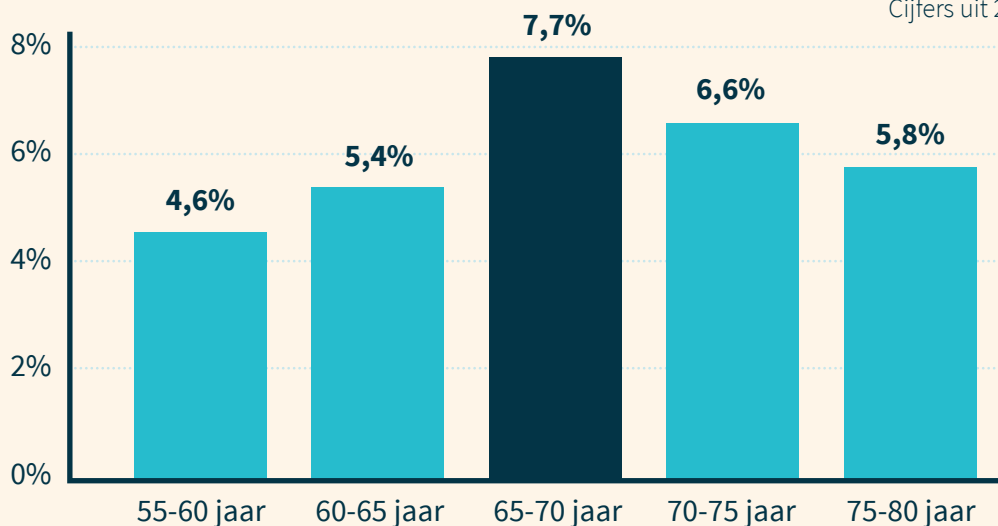
75%

van de 55-plussers drinkt alcohol



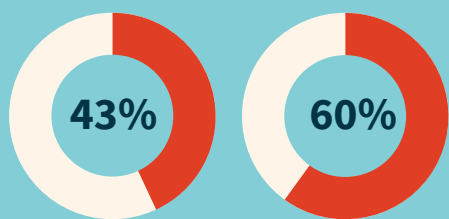
Overmatig drinken komt het meest voor rond de pensioenleeftijd

Cijfers uit 2024



Overmatig drinken is voor **vrouwen** minstens **14 glazen** alcohol per week en voor **mannen** minstens **21 glazen** alcohol per week.

Verslavingszorg



Van alle hulpvragen in de verslavingszorg heeft 43% betrekking op alcoholproblematiek. Bij ouderen (55+) is dit zelfs 60%.

Effecten

Dezelfde hoeveelheid alcohol heeft op oudere leeftijd meer effect:



Minder vocht, meer vet

Hierdoor loopt de alcoholconcentratie sneller op.



Het zenuwstelsel wordt gevoeliger

Hierdoor heeft alcohol meer effect.



Maag, lever en nieren werken trager

Hierdoor wordt alcohol trager verwerkt en afgevoerd

Wat betekenen deze cijfers voor jouw alertheid op alcoholgebruik bij 55-plussers?