

## **Alcohol: een opdonder voor je organen**

De maag kan slecht tegen veel drank en heeft er ook als eerste last van. Alcohol ontvet 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. De lever is het orgaan dat alcohol kan afbreken. Ze zuivert namelijk gifstoffen uit het bloed die je via eten binnenkrijgt. Dus ook alcohol. Als je lever ermee stopt, ben je binnen een paar uur dood. Je hebt ze dus hard nodig. Maar ze werkt niet zo snel. Met één glas alcohol is ze anderhalf uur bezig.

Door vaak en veel te drinken, sloop je je lever. Als de lever veel alcohol te verwerken krijgt, worden de levercellen groter en kunnen er ontstekingen ontstaan. Hierdoor knellen bloedvaten in je lever af. Uiteindelijk kunnen de cellen zelfs afsterven. Die cellen groeien helaas niet meer aan. Je lijdt 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.

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 wordt aangemaakt 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. 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 hoofd doet zeer en bonkt.

Bron : <http://archieff.schooltv.nl/eigenwijzer/2157373/verzorging/item/578726/alcohol-een-opdonder-voor-je-organen/>

### **Vijf woorden**

zonne-energie

vacuüm

verrukkelijk

coëfficiënt

boeddhist