

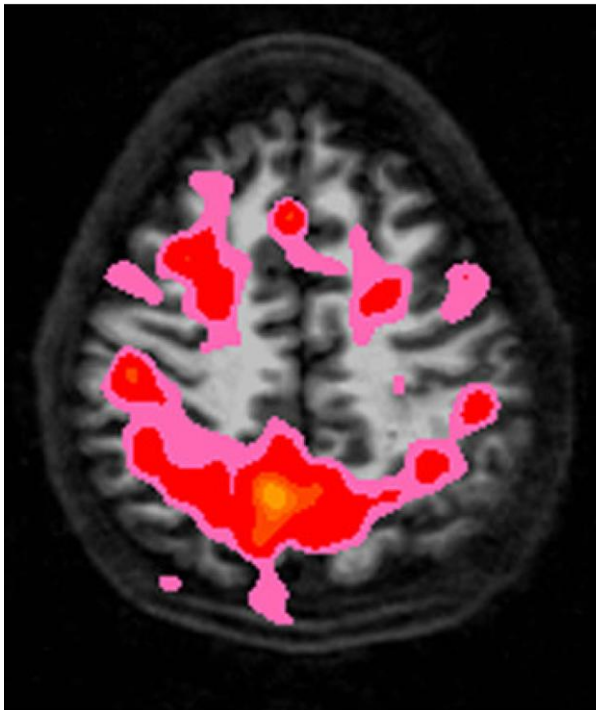
Alcohol: extra ongezond tijdens de groei

Als kinderen al jong alcohol drinken, blijft hun lichamelijke groei en ook de groei van hun hersenen achter. De hersenen zijn pas klaar met groeien rond het 23e jaar. Alcohol remt vooral de groei van het voorste deel van de hersenen. Dit deel is verantwoordelijk voor het karakter, voor zelfbeheersing, en rekening houden met anderen. Er kunnen dus veranderingen in iemands persoonlijkheid optreden. Ook kan het kind zich minder goed concentreren en werkt het geheugen minder goed.

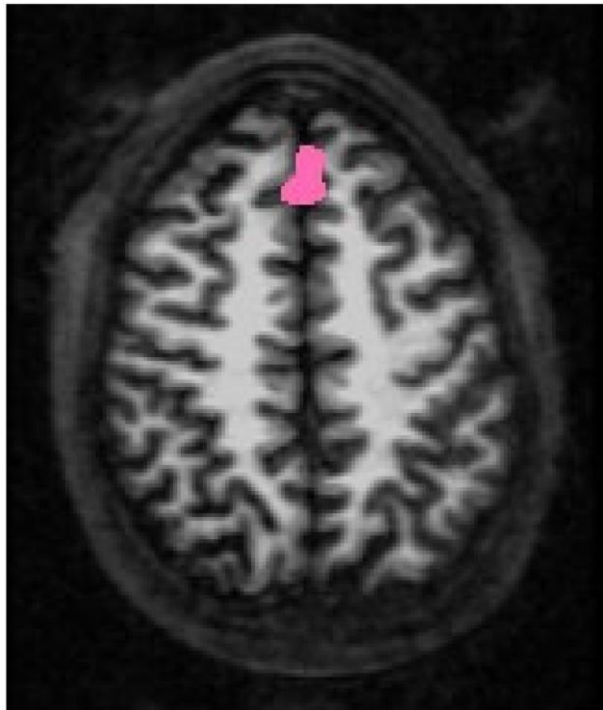
Alcohol verstoort ook de balans tussen hormonen. Hierdoor wordt de botontwikkeling en de ontwikkeling van de seksualiteit geremd. Verder vallen er remmingen weg als een kind drinkt en dat kan een reden zijn voor ongelukken of voor gedrag waar het kind later spijt van heeft.

Hersenactiviteit tijdens een geheugentaak

15-jarige jongen
"drinkt niet"



15-jarige jongen
"drinkt veel, vaak en jong begonnen"



Dr. Susan Tapert, University of California, San Diego

Wat zie je hierboven? Je ziet twee hersenen, links van een 15-jarige jongen die geen alcohol drinkt, rechts van een 15-jarige jongen die veel en vaak drinkt. De gekleurde vlekken laten zien welke delen van de hersenen actief worden tijdens een geheugentest. Bij de drinker gebeurt er duidelijk minder in de hersenen dan bij de jongen die niet drinkt. Dat terwijl hij tijdens de test niet onder invloed is en vooraf drie weken geen alcohol mocht drinken.

Jongeren die nu veel drinken blijken meestal jong met alcohol begonnen te zijn, vaak thuis en op feestjes. Jong geleerd zorgt ervoor dat ze niet zo snel dronken worden, ze zijn aan de alcohol gewend. Als je kind veilig thuiskomt en niet dronken is, lijkt er daarom niets aan de hand te zijn.

Maar alcohol in een opgroeiend lichaam brengt wel schade aan. De foto hierboven is daarvan één voorbeeld. Concentratie en leervermogen zijn op school, maar ook later in de maatschappij hard nodig. Het is nog maar kort bekend dat hersenen in de puberteit nog volop in ontwikkeling zijn en dat alcohol dit proces verstoort.

Daarom kun je het beste 'het beginnen met alcohol drinken' zo lang mogelijk proberen uit te stellen. Jij bepaalt vanaf welke leeftijd je het goed vindt dat je kind alcohol drinkt. In de wet ligt vast dat aan kinderen onder de 16 jaar geen alcohol verkocht mag worden. Wanneer je naar de hersenontwikkeling kijkt is het beter een leeftijd van bijvoorbeeld 18 jaar aan te houden. Want ook na 16 jaar zijn de hersenen nog in ontwikkeling. Als kinderen dan eenmaal beginnen met alcohol drinken, spreek dan af dat ze per keer niet meer drinken dan de norm voor volwassenen. Dit is 1 glas voor vrouwen en 2 voor mannen.