

Handkaart

Alcohol en overgewicht

Voor wie is deze handkaart?

Uitvoerders van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) programma's:

- Diëtisten
- Fysio-/beweegtherapeuten
- Leefstijlcoaches

(Problematisch) alcoholgebruik kan één van de oorzaken van overgewicht zijn

- In alcohol zitten veel calorieën
- Alcohol vergroot de eetlust
- Alcohol leidt tot meer vetopslag

Het is dus belangrijk om alcoholgebruik bij overgewicht

- Te signaleren
- Te bespreken
- Door te verwijzen naar meer hulp indien nodig

Hoe pak je dat aan?

Signaleren

Signalen:

- Mentale of sociale problemen
- Slaapproblemen
- Alcoholgeur
- Regelmatige bezoeken aan de spoedeisende hulp
- Black-outs, regelmatige ongevallen of fracturen
- Seksuele problemen
- Aanwijzingen voor huiselijk geweld

Screeningsinstrumenten:

- AUDIT-C voor het screenen van riskante en schadelijke patronen van alcoholgebruik bij volwassenen (3 vragen, ⌚ 1 minuut).
- AUDIT voor het screenen van vroege tekenen van zwaar en problematisch drinken bij volwassenen (10 vragen, ⌚ 5-10 minuten).
- CAGE voor het screenen van symptomen van een stoornis in het gebruik van alcohol bij volwassenen (4 vragen, ⌚ 1 minuut).
- Five-shot voor het screenen van zwaar en problematisch drinken bij volwassenen (5 vragen, ⌚ 1 minuut).

Bespreken

Voorbeeldzinnen:

- "Bij mensen met overgewicht speelt alcoholgebruik soms een rol. Drinkt u wel eens alcohol?"
- "Heeft u zich weleens afgevraagd of uw overgewicht door alcoholgebruik kan komen?"

Tips:

- Probeer er achter te komen waarom de cliënt alcohol drinkt. Welke functie heeft het drinken voor de cliënt?
- Benoem gevolgen van het alcoholgebruik op de korte en lange termijn, zoals:
 - Korte termijn: kater, verkeersongevallen
 - Lange termijn: lichamelijke en mentale aandoeningen en ziekten, waaronder 7 soorten kanker

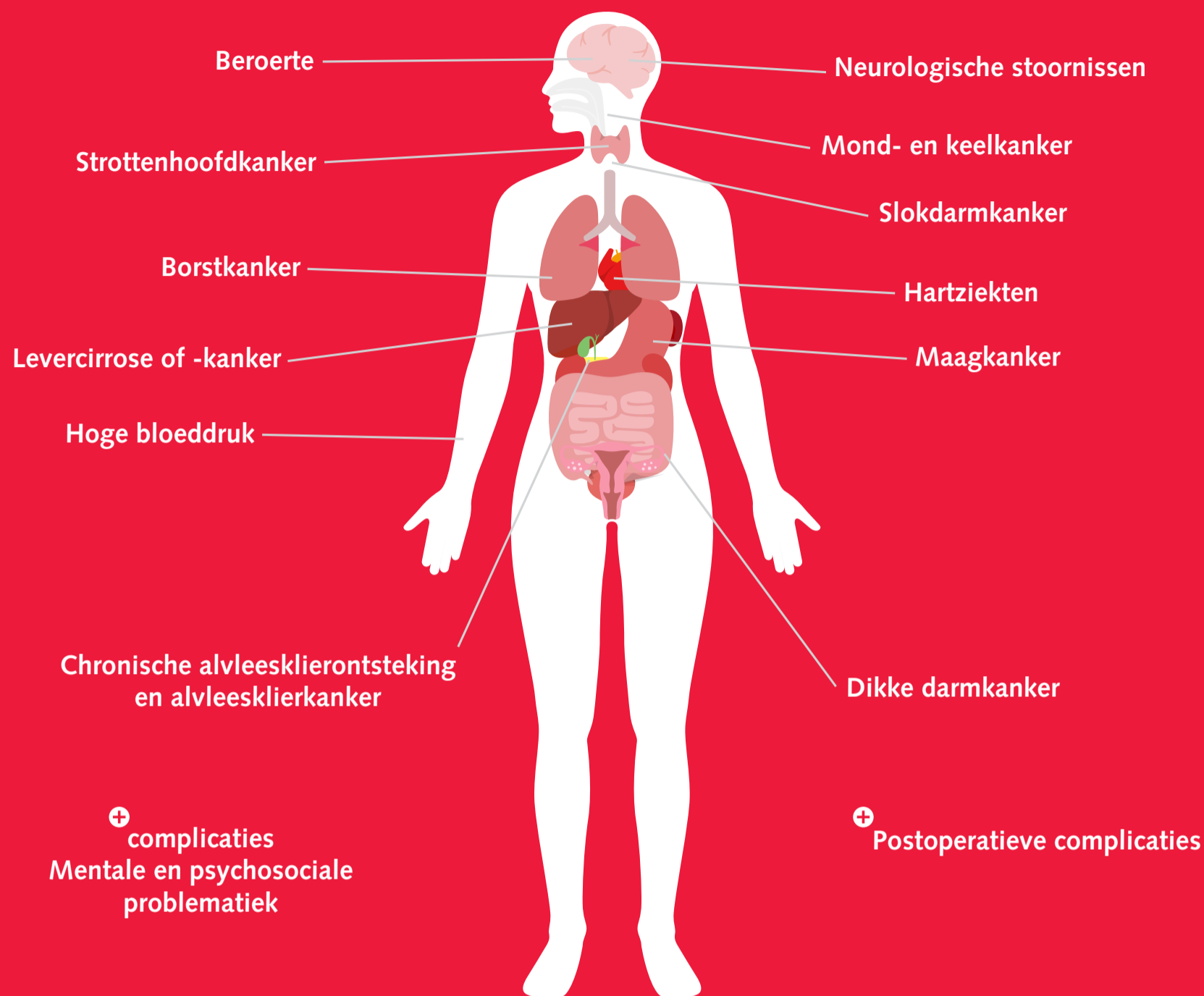
Doorverwijzen

- Meer informatie over alcohol en de gevolgen ervan? Verwijs de client naar www.alcoholinfo.nl.
- Wil de cliënt stoppen of minderen met (problematisch) alcoholgebruik? Verwijs de client naar www.allesoverdrinken.nl.
- Heeft de cliënt meer professionele hulp nodig? Neem contact op met de huisarts of de instelling voor verslavingszorg in de regio.

Zie achterzijde voor:

- Gezondheidsrisico's voor de drinker zelf
- Overzicht van het aantal kilocalorieën per soort alcoholhoudende drank

! Alcoholgebruik geeft veel gezondheidsrisico's voor de drinker zelf, zoals...



Noot. Aangepast overgenomen uit "Implementatie (vroeg) signalering alcoholproblematiek: Algemene handreiking voor zorgprofessionals in ziekenhuizen in Nederland", door J. F. R. M. Kools et al., 2020, p. 2. Copyright 2020 door Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek.

Soort alcoholhoudende drank	Gemiddeld aantal kilocalorieën per glas
Bessenjenever (35 ml)	65
Droge witte wijn (100 ml)	67
Vieux (35 ml)	70
Rosé (100 ml)	71
Port (35 ml)	80
Rum (35 ml)	80
Rode wijn (100 ml)	82
Likeur (35 ml)	85
Whisky (35 ml)	85
Bier, oud bruin (250 ml)	90
Bier, pils (250 ml)	110
Breezer	180