

# Waarom is één biertje nooit genoeg?

IANTHE SAHADAT

De meesten van ons kennen het gevoel wel na een paar slokken bier of wijn. Terwijl het eerste glas nog niet leeg is, hebben we al zin in het volgende. (Goed, en misschien ook al een beetje in dat erna.) En dat is gek, want voor het alcoholische intermezzo begon, besloten we nog wijselijk dat we ditmaal toch echt maar één glas zouden drinken.

Wat gebeurt er in ons lichaam als we drinken en waarom zorgt het drinken van alcohol voor meer zin in alcohol?

Dat is de schuld van ons reptielenbrein, waar alle automatische processen zich afspelen, zegt Sigrid Sijthoff. 'Alcohol schroeft zich daar als het ware vast, en zo wordt drinken, of doordrinken, een automatisme.'

Om precies te zijn komt het allemaal door het stofje dopamine. Dat regeert het beloningssysteem in onze hersenen. Alcohol zorgt voor de afgifte van dopamine en daar voelen we ons lekker en ontspannen door. Maar mettertijd ontstaat er gewenning en heb je steeds meer alcohol nodig om hetzelfde effect te bereiken.

We zijn dus niet zwak, maar onder invloed. Eigenlijk heeft ons lichaam een intrinsiek verslavingsmechanisme, vertelt Sijthoff. Zij is arts in de verslavingszorg bij Kick your Habits en werkt dagelijks met mensen die de hardnekkige lokroep van alcohol niet kunnen weerstaan.

Het is overigens niet alleen de inname van alcohol die de drang naar meer alcohol oproept. 'Het zien van een glas wijn kan al genoeg zijn', zegt Sijthoff. 'En de een is daar gevoeliger voor dan de ander.'

'Alcohol is een klein molecuultje dat zich behoorlijk gemakkelijk door het lichaam weet te verspreiden', zegt Sijthoff. 'Daarom voel je al tien minuten na je eerste slok dat er iets gebeurt. Dan is er namelijk al een beetje alcohol door je hersenen opgenomen.'

Via de maag gaat alcohol naar de dunne darm. Die neemt de rest op. Binnen een uur zit het in je bloedvaten en dan gaat de schoonmaakmachine,

oftewel de lever, ermee aan de slag. Met behulp van het enzym ADH (alcoholdehydrogenase) zet de lever alcohol om in acetaldehyde. Sijthoff: 'Dat is het stofje waar je zo beroerd van gaat voelen.' Hoofdpijn, misselijkheid, braken, buikpijn, een rood gezicht en vermoeidheid zijn allemaal het gevolg van de aanwezigheid van acetaldehyde in je lichaam.

'En hoe meer je drinkt, hoe meer tijd het lichaam nodig heeft om het af te breken en hoe langer je je ellendig voelt.' Per glas is het gemiddelde lichaam anderhalf uur zoet, dus reken je eigen katerlast maar uit.

Behalve op het beloningscentrum werkt alcohol op een paar andere plaatsen in ons brein. Het creëert bijvoorbeeld een gevoel van verbondenheid. De kleine hersenen reageren door ons wat wankeler op de been te maken. En het beïnvloedt het hongercentrum.

Om meteen die lezersvraag ook te beantwoorden: alcohol bevat behoorlijk wat calorieën en je krijgt er ook nog eens extra trek van. Zie hier het ontstaan van de bierbuik, bierkont of drankkop.

Ook een vraag voor deze rubriek?

Mail naar [gezond@volkskrant.nl](mailto:gezond@volkskrant.nl)