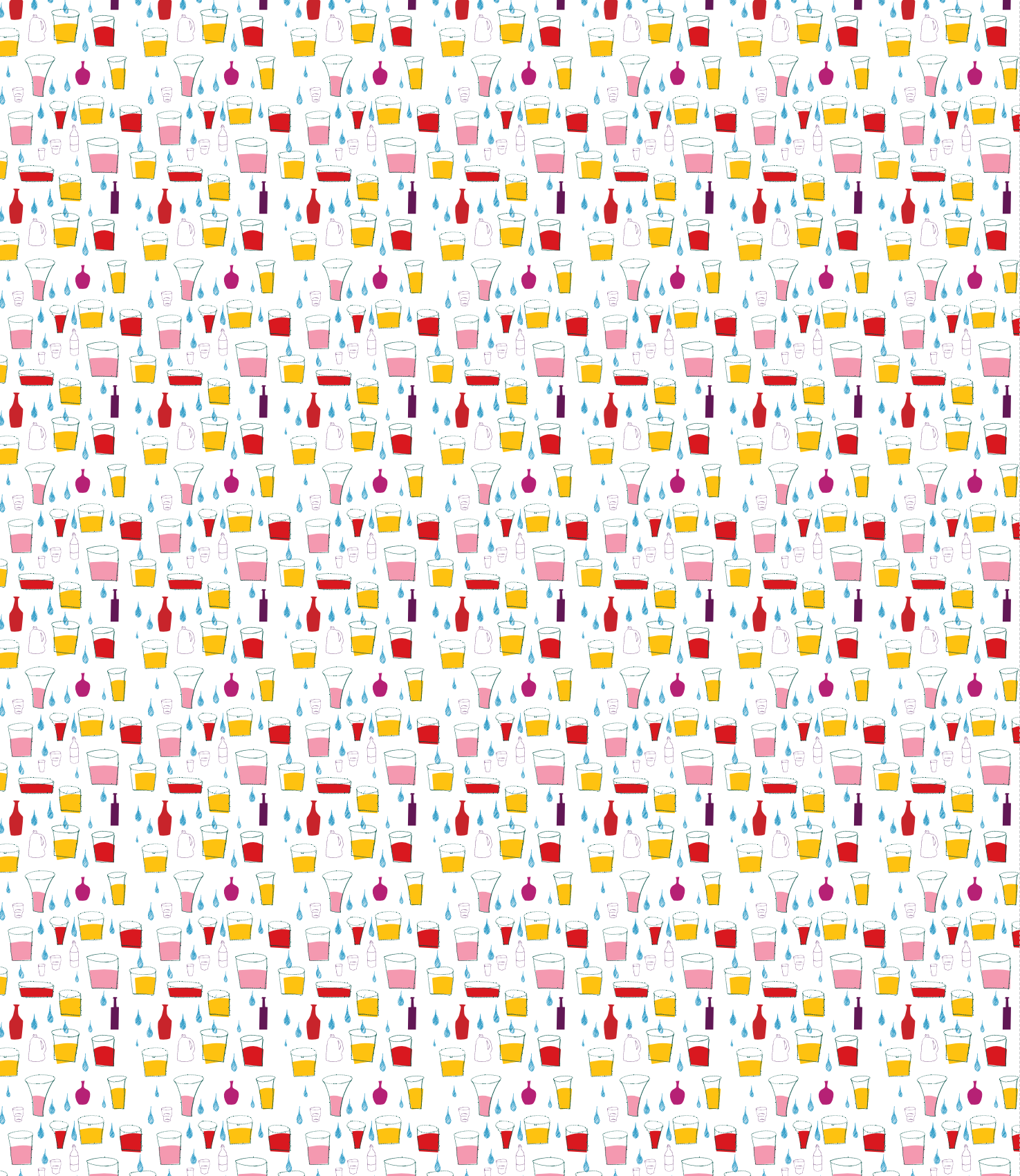


**30 DAGEN
ZONDER ALCOHOL**





30 DAGEN ZONDER ALCOHOL

LIEN BRAECKEVELT



*Dank aan Femke, Peter, Wim,
Nike, Bruno, Saskia, Trudy, Yvan,
Bart, Anita, Wolf, Ilse en Bart.*



Op de achterflap van mijn eerste boek, dat als ondertitel **vasten en feesten** draagt, staat dat ik houd van het leven en van lekker eten. Van bergen gezonde groenten, maar ook van een kom chips en een glas goede wijn. En dat is ook zo. Of misschien was dat ook zo.

Ik werd me geleidelijk steeds bewuster van mijn alcoholgebruik. Niet dat het mij problematisch leek. Door de week dronk ik nooit, alleen in het weekend. Maar dan soms wel veel. Te veel. Met bar slechte nachten en weinig productieve dagen als gevolg. En zo moest ik altijd een paar dagen bekomen van één avondje plezier.

Hoe langer hoe meer vroeg ik me af of het dat allemaal waard was. Maar tegelijk dacht ik van wel. Alcohol drinken is ook zo gezellig. Zo ontspannend. Na een paar glaasjes voel je de stress weglopen uit je lijf. Wat ik dan weer een beetje triest vond: blijkbaar heb ik dat nodig om me te kunnen amuseren, te ontspannen. Zou ik echt niet zonder kunnen?

Dus probeerde ik het: een maand zonder alcohol. In het begin was het moeilijk, na een tijd ging het gemakkelijker. Dus ging ik verder. Vier maanden lang. Nu drink ik af en toe nog een glaasje, maar een stuk minder dan vroeger. En ik voel me daar veel beter bij.

Ik heb in de afgelopen periode veel ondervonden, ontdekt, opgezocht en onderzocht. Ik ken de voordelen van geen alcohol meer drinken en de nadelen van alcohol. Maar nog meer merkte ik dat ik anders over alcohol ging denken en dat het daardoor alleen maar makkelijker werd om er minder of helemaal niet meer van te drinken.

Ik heb van alles uitgeprobeerd. Dingen gekocht en recepten getest. Gewoon snel een flesje open of uitgebreid de tijd nemen om te experimenteren, dat past allemaal bij hoe wij leven.

En dat wil ik graag met jullie delen. In dit boek!

LIEN



INHOUD

10 geboden voor 30 dagen zonder alcohol	11
Vrijdags Aperitief	13
Wat als...	14
30 dagen zonder, da's zo gek nog niet	18
Maar één glaasje, dat is toch gezond?	20
Glaasje gezond	22
Wat zullen we drinken?	28
Recepten	32
Getuigenis: Saskia	38
Wat is te veel?	40
Tournée Minérale	52
Etentje met vrienden	55
De horeca	57
Wat zullen we drinken?	62
Recepten	68
Getuigenis: Bruno	71
Feestje!!!	73
De leukste thuis?	74
Wat zullen we zeggen?	76
Altijd BOB! En andere nadelen	76
Oeps, ik heb gezondigd!	81
Wat zullen we drinken?	82
Recepten	84
Getuigenis: Trudy	88

Familiefeest	91
Verrassing	92
Op je gezondheid!	93
Wat zullen we drinken?	99
Recepten	101
Getuigenis: Anita en Wolf	107
Après-marathon	109
Sport en alcohol	112
Voordelen van niet of minder drinken	115
Wat zullen we drinken?	118
Recepten	122
Getuigenis: Yvan	127
Slaapmutsje?	131
Slaap lekker	132
De 31e dag	134
Recepten	138
Outro	141
Literatuurlijst	143





MEER AANBOD, MINDER ALCOHOL?

Een groeiend aanbod aan niet-alcoholische dranken, joepie! Of niet?

Er hoort een kanttekening bij. Door de alcoholvrije en alcoholarme dranken in de markt te zetten met de naam van bekende biermerken, al dan niet aangevuld met het woord 'radler', doet de alcoholindustrie ondertussen wel aan extra branding.

De alcoholindustrie kan haar marketingcampagnes rond de alcoholvrije varianten zonder probleem richten op jongeren. Op die manier komen ook jongeren al vroeg in contact met bier en kan de industrie hen vanaf een zeer jonge leeftijd gevoelig maken voor hun merk en producten. Het gevolg is dat alcoholvrije bieren drempelverlagend kunnen werken. Ze dreigen zo de beginleeftijd van alcoholgebruik te verlagen, terwijl onderzoek aangeeft dat hoe vroeger men met alcohol begint, hoe groter de kans op probleemgebruik op latere leeftijd.

Het is een beetje onduidelijk wat de promotie van alcoholvrije en alcoholarme bieren zal betekenen voor chronische drinkers. Sommige hulpverleners zijn van mening dat dit een alternatief kan zijn om 'normaal' te functioneren in een samenleving waarin alcohol zo prominent aanwezig is. Anderen wijzen op de gevaren voor terugval. De geur, het glas, de schuimkraag, het idee van bier kan een probleemdrinker triggeren om weer alcohol te gebruiken en zich in het product te verliezen. Meer onderzoek is nodig om de gevolgen van dit nieuwe aanbod voor probleemgebruikers in kaart te brengen.¹³

Maar als je zin hebt in een biertje of een wijntje en je kunt dat verlangen vervullen door te kiezen voor de alcoholvrije variant, dan blijft dat de gezondste keuze.



Goed gekruid

Infusies of kruidentheeën bevatten eigenlijk geen thee en mogen dus ook niet zo genoemd worden, maar we rekenen ze gemakshalve toch bij dezelfde categorie. Je vindt ze trouwens ook in dezelfde winkels. Het zijn gedroogde stukjes fruit, kruiden, (bloem)blaadjes... Denk aan munt, brandnetel, verveine, gedroogde appel, framboos. In kruidenthee kunnen wat gifstoffen zitten, maar dat is alleen schadelijk als je er veel van drinkt gedurende een langere periode.²²

Het leukst is dat al die smaken heerlijk gemengd kunnen worden. Verschillende infusies, samen met groene of zwarte thee: je kunt jouw hoogstpersoonlijke favoriet zelf samenstellen.



Fruittappuccino

Misschien is oplosthee wel iets voor u jou? Dat zijn gewoon korrels die je kunt oplossen in warm of koud water. Meestal zijn ze wel gesuikerd. En wat denk je van een fruittappuccino? Zo noemt GingerLove zichzelf. Of een chai latte? Klinkt hip, niet? Je mengt thee met warme melk en krijgt een heerlijke, kruidige drank waar je je op koude dagen aan kunt verwarmen. Bestaat in variëteiten als vanille, chocolade, mango, groene thee, pepermunt... Koud ook lekker! Maar denk er wel aan: in chai latte zitten melk en suiker, dus opletten als je calorieën wilt tellen.

Oplosthee van GingerLove, Ricola, Zonnatura of Ti.
Chai Latte van Baru, DrinkMe, Lipton Nescafé.



Bakje troost



Wellicht niet het eerste waar je aan denkt als vervanger van alcohol, maar het kan wel: koffie! Warm of ijskoud in de vorm van iced coffee. Hoewel koffie niet de beste reputatie heeft, lijkt het er hoe langer hoe meer op dat matig koffiegebruik meer voor- dan nadelen heeft.²³ Mensen die dagelijks koffie drinken, hebben een kleinere kans op hartziekten, beroerten en diabetes dan mensen die nooit koffie drinken. Als je er geen suiker, melk of siropen aan toevoegt, is koffie zelfs best een gezonde drank. Maar denk wel aan je nachtrust. Als je na 15.00 uur nog koffie drinkt, zou het best kunnen dat je 's nachts de slaap niet meer kunt vatten. Dat koffie vochtafdrijvend zou zijn en dat je ervan uitdroogt, wordt wel beweerd, maar is niet bewezen.²⁴ Alcohol daarentegen is sowieso wél vochtafdrijvend!

Om van te snoepen

Nog een koffie om af te sluiten? Of liever een Merlot of Chardonnay? The Real Wine Gums zijn snoepjes, gemaakt in Nederland en met de smaak van wijn. Ze ruiken naar Chardonnay (wit), Merlot (rood) of rosé en zijn ook erg lekker. Ideaal om aan de verlokkingen van dat laatste glaasje te weerstaan.

vinoosbyams.com



FEIT!

Tien procent van het totale Belgische huishoudbudget voor voedingsmiddelen, dranken en tabak ging in 2014 naar alcoholische dranken.²⁵



Aperol Spritz zonder prosecco en aperol

INGREDIËNTEN

150 cl tonic
50 cl Crodino Rosso
2 partjes citroen

BEREIDING

Doe ijsblokjes in je glas.
Vul je glas voor twee derde met tonic.
Voeg een half flesje crodino toe.
Voeg twee partjes citroen toe die je lichtjes uitdrukt.
Serveer in een groot wijnglas, dan ziet het er net uit als een Aperol Spritz.

Kir zonder wijn en crème de cassis

INGREDIËNTEN

$\frac{1}{3}$ appelsap
 $\frac{2}{3}$ bruisend water
Een scheutje blauwebessensiroop
Een paar blauwe bessen

BEREIDING

Giet appelsap, water en blauwebessensiroop in een champagneglas. De blauwe bessen zorgen voor de afwerking.



Gin-tonic zonder gin

INGREDIËNTEN

Een halve limoen
1 takje verse rozemarijn
20 cl tonic

BEREIDING

Vul een glas met ijsblokjes. Pers er het sap van de halve limoen over. Zet er een takje rozemarijn in en giet daar nog de tonic bij. Heerlijk als snel aperitief, verfrissend en kruidig in de zomer.

TIP:

Wil je het wat pittiger? Snijd er dan een paar klein ringetjes van een rood pepertje bij!

‘Na mijn zwangerschappen kreeg ik last van rosacea. Op sommige momenten voel ik mijn gezicht gewoon rood worden en gloeien: vooral als ik van koud naar warm ga of als ik een glas wijn drink. Minder of geen alcohol doet mijn rosacea helaas niet genezen, maar de aanvallen zijn een stuk minder frequent en minder erg geworden.’

BENEDICTE, 44 JAAR

GOED VOOR DE LIJN

... als je een beetje oplet natuurlijk. Als je geen alcohol meer drinkt en je vervangt die door suikervrije alternatieven, dan kun je aardig wat kilootjes afvallen. Alcohol bevat immers calorieën.

DE TIJD STAAT AAN JOUW KANT

Hoezo, je hebt meer tijd? Een dag telt toch altijd 24 uur, of je nu drinkt of niet? Ja, maar je lichaam hoeft niet uren aan een stuk alcohol te verwerken en dus kun jij met meer energie focussen op iets anders. Wist je dat je lichaam één à anderhalf uur nodig heeft om de alcohol uit één standaardglas af te breken? Als je tien glazen drinkt, betekent dat dus maar liefst vijftien uur doorwerken.³⁹ En dat voel je!

Als je lichaam geen kater moet verwerken, heb jij plotseling een volledige dag voor je. Je hebt goed geslapen en in plaats van een hele dag ellendig bankhangen kun je van alles doen.



Tel het aantal uren en dagen waarop je op de bank ligt te bekomen van een feestje maar eens op. Opstaan en je zo ellendig voelt dat je eigenlijk meteen weer wilt gaan slapen. De uren aftellen tot je ook weer mag gaan slapen. Je de dag doorworstelen en zweren dat je nooit, nee, echt nooit meer zoveel gaat drinken. Herkenbaar?

Het minste wat je kunt zeggen, is dat dat geen *quality time* is. Zonder drank heb je meer kwaliteitsvolle uren en dagen!

'Grootste voordeel: ik kon gaan lopen en sporten wanneer ik maar wilde. Vroeger bouwde ik wat **recovery time** in om te herstellen van een feestje, tijd waarin ik beter niet kon gaan lopen of sporten omdat ik wist dat dat me niet goed zou bekomen. Nu ik gestopt ben, hoef ik daar helemaal geen rekening meer mee te houden.'

BENNY, 37 JAAR

GOED THUIS!

Je kunt met een gerust gevoel de auto instappen, want je hebt niet gedronken. BOB-controle? Laat maar komen! En het is veiliger, voor iedereen. In de eerste plaats voor jezelf, maar ook voor je medepassagiers en de andere mensen op de weg.

JE BESPAART WAT

Je moet niet thuisblijven, dat is zeker niet de bedoeling. Ga eten, ga op stap, ga uit. Want buiten valt er meer te beleven dan tussen je vier muren. Je bespaart door voor alcoholvrije dranken te kiezen. Die zijn meestal een stuk goedkoper dan de wijntjes en de biertjes. Ook mocktails zijn gewoonlijk minder duur dan cocktails, gewoon omdat er geen alcohol in zit. Al zijn ze ook niet gratis en kosten ze zelfs best wel wat.

Je hoeft het niet te doen voor het geld, maar de winst is mooi meegenomen!





Yvan

Yvan is een loper. Yvan loopt graag en Yvan loopt veel. Yvan loopt voor zijn hobby, en hoort dan bij de snellere soort: hij loopt tijden waar de meesten van ons niet van durven dromen. Yvan liep al zeventien marathons en zijn PR (persoonlijk record) stond op drie uur en zes minuten. Messcherpe tijd, maar als je de grens van drie uur kunt ruiken...

In mijn zoektocht naar wat ik nog kon doen om mijn tijd te verbeteren, besloot ik om eens een zware opoffering te doen en drie maanden voor de marathon geen alcohol te drinken. Ik trainde stevig door, zoals altijd, en kwam fris aan de start van mijn achttiende marathon. En die ging hard. Heel hard! Ik eindigde in een tijd van twee uur en 48 minuten. Een verbetering van mijn persoonlijk record met maar liefst achttien minuten! Dat had ik nooit gedacht.

De omstandigheden zaten gelukkig ook mee: mooi loopweer, goed parcours, geen blessures... Maar ik ben er toch honderd procent van overtuigd dat de alcoholstop het grote verschil gemaakt heeft.

Ervoor dronk ik wekelijks, in het weekend soms te veel. Ik heb het gedurende die drie maanden soms wel moeilijk gehad, vooral in het gezelschap van andere drinkers. Maar over het algemeen was niet drinken vrij gemakkelijk en het was de opoffering in elk geval zeker waard.

Na mijn marathon genoot ik dubbel en dwars van een lekkere Duvel!

Hoe ik het voor de volgende marathon ga aanpakken, weet ik nog niet. Helemaal niets drinken zit er niet meteen in, denk ik, maar ik kies over het algemeen wel voor minder alcohol. Ik zal in elk geval iets moeten verzinnen als ik de volgende keer onder die twee uur 48 wil duiken...

www.tourneeminerale.be
www.kanker.be

Recepten en tekst

Lien Braeckevelt

Fotografie

Wim Demessemaekers
Shutterstock (blz. 96)

Illustraties

Shutterstock

Redactie

Femke Coopmans

Vormgeving

Katrien Annys
www.jacquesbooks.be

Van dezelfde auteur



ISBN 978-94-014-3923-7

Als u opmerkingen of vragen heeft,
dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017
D/2017/45/324 – NUR 440/447
ISBN: 978-94-014-4491-0

België: www.druglijn.be/test-jezelf - 078/15 10 20
Nederland: www.druginfo.nl/publiek - 0900-1995

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig
een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken
en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen
in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op
enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder vooraf-
gaande schriftelijke toestemming van de uitgever.