

ALCHOL & JE HUID



Waarom is alcohol belangrijk bij huidaandoeningen?

Alcohol kan invloed hebben op ontsteking, slaap, herstel en de werking van sommige medicijnen.

Daardoor kunnen huidklachten bij sommige mensen verergeren.



MIDDELEN & JOUW HUID

ALCOHOL, ROKEN, VAPEN EN ANDERE MIDDELEN KUNNEN INVLOED HEBBEN OP JE HUID, HERSTEL EN ENERGIE.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Alcohol kan invloed hebben op:
- Ontsteking
- Doorbloeding
- Jeuk
- Slaap
- Herstel
- De werking van sommige medicijnen

Het effect verschilt per persoon, huidaandoening en hoeveelheid alcohol.



WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

NA HET DRINKEN VAN ALCOHOL KAN:

- ONTSTEKING TOENEMEN
- DE DOORBLOEDING VERANDEREN, WAARDOOR ROODHEID KAN ONTSTAAN
- JEUK OF PRIKKELS STERKER WORDEN ERVAREN
- DE SLAAP MINDER DIEP EN MINDER HERSTELLEND ZIJN
- DE WERKING OF VEILIGHEID VAN SOMMIGE MEDICIJNEN VERANDEREN

DAARDOOR KUNNEN HUIDKLACHTEN SOMS VERERGEREN OF LANGER AANHOUDEN.

WAT KUN JE MERKEN?

WAT KUN JE MERKEN?

NIET IEDEREEN REAGEERT HETZELFDE OP ALCOHOL. SOMMIGE MENSEN MERKEN:

- MEER JEUK OF ROODHEID
- EEN OPVLAMMING VAN HUIDKLACHTEN
- SLECHTER SLAPEN
- MEER VERMOEIDHEID
- MINDER ENERGIE OM MET KLACHTEN OM TE GAAN

WAT ALS...?

Je denkt dat alcohol je huid verergert?

➔ Probeer een paar weken minder of geen alcohol te drinken en kijk wat je merkt.

Alcohol hoort voor jou bij gezelligheid?

➔ Bewust minderen hoeft niet te betekenen dat je minder kunt genieten. Alcoholvrije alternatieven zijn voor veel mensen een goed alternatief.

Je huid én vermoeidheid nemen toe?

➔ Alcohol kan je slaap verstoren. Slechter slapen kan huidklachten indirect versterken.

Je vindt minderen moeilijk?

➔ Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner. Er is hulp beschikbaar als je dat wilt.



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie alcohol als één van de factoren die je huid kunnen beïnvloeden
- ✓ Kies bewust wanneer en hoeveel je drinkt
- ✓ Let op de invloed op je huid, slaap en energie
- ✓ Vraag advies als je medicijnen gebruikt of wilt minderen
- ✓ Kleine veranderingen kunnen al verschil maken

Lees hier verder over Huid & Middelen



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: