

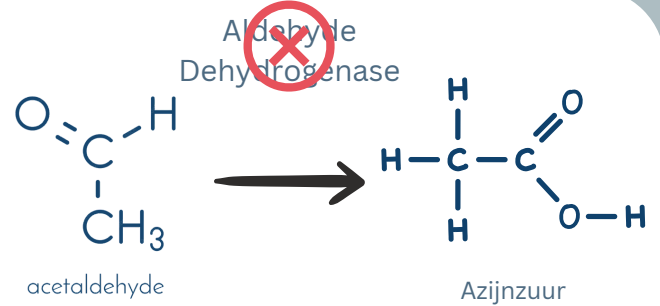
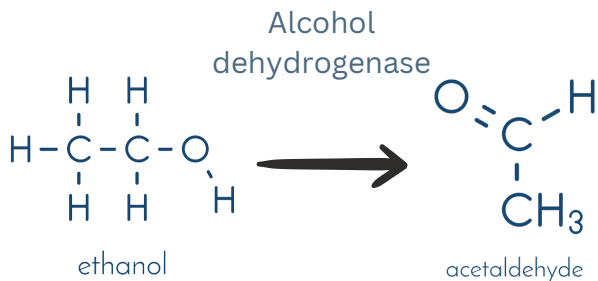
Alcohol intolerantie

Cosmogroup counseling



ALCOHOL INTOLERANTIE

Ook wel bekend als alcoholgevoeligheid, is een aandoening waarbij het lichaam moeite heeft om alcohol af te breken en te verwerken door een genetisch tekort aan afbraakenzymen van alcohol. Dit kan leiden tot onaangename en soms gevaarlijke symptomen na het drinken van alcohol.



Aldehyde Dehydrogenase

Mensen met alcoholintolerantie hebben vaak een tekort aan ALDH2, wat leidt tot een ophoping van acetaldehyde, een giftige stof die veel van de symptomen van alcoholintolerantie veroorzaakt.

Symptoms

- Roodheid van de huid (flush reactie): Vooral in het gezicht en de nek.
- Misselijkheid en braken.
- Hoofdpijn: Vaak direct na het drinken.
- Hartkloppingen: Een snelle of onregelmatige hartslag.
- Verstopte of loopneus.
- Laag bloeddruk: Wat kan leiden tot duizeligheid of flauwvallen.
- Buikpijn: Diarree en een opgeblazen gevoel.

Antihistaminica

Sommige mensen zijn gevoelig voor histamine, een stof die van nature voorkomt in alcoholische dranken zoals wijn en bier. Dit kan ook bijdragen aan symptomen van alcoholintolerantie.

Over-the-counter antihistaminica kunnen helpen bij het beheersen van symptomen zoals verstopte neus en hoofdpijn, maar ze moeten met voorzichtigheid worden gebruikt en niet als een manier om door te blijven drinken.

AVOID & EMBRACE

AVOID

Alcoholische dranken

voedingsbereidingen met alcohol

- stoofpotje
- sauzen

desserts met alcohol

- tiramisu
- flambé desserts
- cakes met likeur

EMBRACE

Non-alcoholische dranken

Bier 0,0%

alcoholvervangers in recepten:

- rode wijn -> Druivensap, cranberrysap, granaatappelsap
- witte wijn -> Witte druivensap, appelsap, lichte bouillon
- Bier -> rundsvlees- of kippenbouillon

desserts zonder alcohol

- vanille extract ipv likeuren
- smaakextracten zoals amandelextract of koffie-extract