

## Meest gestelde vragen Alcohol-Verkeer

Hieronder vindt u de antwoorden op de meest gestelde vragen met betrekking tot alcohol in het verkeer.

Bron: [www.alcohol-verkeer.nl](http://www.alcohol-verkeer.nl)

### Hoeveel mag ik drinken om nog te mogen rijden?

Het standpunt van de Overheid en de door Veilig Verkeer Nederland hierop gerichte BOB campagne\* is om in het geheel niet te drinken als men nog moet rijden.

*\* De Bob-campagne is een gezamenlijk initiatief van de overheid, Veilig Verkeer Nederland en alcoholbranche.*



Om op de vraag hoeveel er gedronken mag worden om nog te mogen rijden goed te kunnen beantwoorden moeten we eerst ingaan op de diverse en vaak persoonlijke factoren die van invloed zijn op het bloedalcoholgehalte. Tevens moet er rekenschap worden gehouden dat voor de beginnende bestuurder een verlaagde limiet geldt.

Hoe hoog iemands BAG (Bloed Alcohol Gehalte) is hangt niet alleen af van de hoeveelheid geconsumeerde alcohol en de verstreken tijd, maar ook van een groot aantal andere factoren.

De belangrijkste daarvan zijn:

- **Opnamesnelheid** van de alcohol in het bloed.

(afhankelijk van drinktempo, maagvulling en de mate van activiteit van het maagdarmkanaal).

**Distributiesnelheid** van de alcohol over de verschillende delen van het lichaam.

(snelheid is vooral afhankelijk van de mate van doorbloeding).

**Gewicht, lichaamsbouw**

(de alcohol wordt in het gehele lichaam verdeeld en afhankelijk van de aanwezige hoeveelheid vocht - bloed - meer of minder verdund, met als gevolg een lagere of hogere alcoholconcentratie).

**Leeftijd**

(de verhouding tussen lichaamsvocht en gewicht is afhankelijk van iemands leeftijd. Een ouder persoon heeft per definitie minder vocht per kilogram lichaamsgewicht dan een jonger persoon).

**Geslacht**

(mannen hebben per kilogram lichaamsgewicht gemiddeld ruim 20% meer lichaamsvocht dan vrouwen, mannen: 0,68 liter/kg, vrouwen: 0,55 liter/kg).

**Vitaliteit** van het lichaam

(de vitaliteit is mede bepalend voor de mate van doorbloeding en verhouding spierontwikkeling/vetgehalte, spieren bevatten 80% vocht en vet slechts 20%).

**Afbraaksnelheid** van de alcohol in de lever

(de afbraaksnelheid varieert van ongeveer 0,1 tot ca. 0,25 ‰ per uur, bij gewoontedrinkers en alcoholisten is de afbraaksnelheid meestal iets hoger dan bij incidentele drinkers).

**Etnische afkomst**

(Mongoolse Aziaten kunnen een erfelijke afwijking hebben waardoor de afbraak van alcohol wordt vertraagd).



Op grond van kennis over geconsumeerde alcohol, drinktempo, geslacht en gewicht kan het bloedalcoholgehalte bij een 'gemiddelde' gezonde persoon redelijk nauwkeurig worden voorspeld.

Een veilige vuistregel hierbij is dat je als man 0,15 ‰ (0,2 ‰ bij vrouwen) per glas opbouwt en dat gemiddeld 0,15 ‰ per uur wordt afgebroken. De afbraak begint ongeveer een ½ uur na het starten van het drinken.

De wettelijke BAG grens om nog aan het verkeer te mogen deelnemen, ligt bij 0,2 ‰ (1 glas) voor beginnende bestuurders en bij 0,5 ‰ (2 a 3 glazen) voor mannelijke bestuurders met een rijbewijs ouder dan 5 jaar.

### **Kan iemand met een fors postuur meer drinken?**

Ja, iemand met een fors postuur kan in principe meer drinken om een gelijk alcoholpromillage op te bouwen dan een tenger persoon. Hierboven is al aangegeven dat het gewicht en postuur van een persoon van invloed is op de mate van de alcoholverdunding in het bloed. Alcohol wordt opgenomen in het bloed en via de bloedbaan over het gehele lichaam verspreid, waarbij het verdund wordt over de totale hoeveelheid lichaamsvocht. We gaan hier gemakshalve van uit dat een fors persoon meer lichaamsvocht bezit en er een grotere alcoholverdunding zal plaatsvinden. Bij een gelijk aantal gedronken glazen alcoholische drank zal dit een lager alcoholpromillage tot gevolg hebben.

### **Kan een vrouw minder drinken dan een man om nog te mogen rijden?**

Ja, in het algemeen kan het vrouwelijk geslacht minder drinken in vergelijking met het mannelijk geslacht.

In onderstaand voorbeeld mag de man, indien geen beginnende bestuurder, nog rijden, de vrouw niet meer.

Een vrouw van 52 kilo beschikt over gemiddeld 35 liter lichaamsvocht. Een man van 75 kilo over 53 liter! Drie alcohol consumpties (standaard glazen) veroorzaakt na één uur bij deze vrouw een promillage van 0,79, terwijl dit bij de man een promillage oplevert van 0,49.



### **Hoe lang, na een avondje stappen, zit er nog alcohol in het bloed?**

We spreken over de term restalcohol, een fenomeen waar bij velen nog bijzonder weinig over bekend is en in veel gevallen zwaar wordt onderschat.

Van alle geconsumeerde alcohol moet 95 % tot 98 % worden afgebroken door de lever. De lever doet ongeveer een uur over het afbreken van een standaard glas alcoholische drank. Het afbreken van de alcohol begint gemiddeld een half uur na het drinken van het eerste glas.

Drinkt men op een zaterdagavond stappen van 11.00 tot 03.00 in de nacht 20 glazen bier, wat niet ongewoon is, zal de lever dus 20 uur nodig hebben om alles af te breken. Indien het afbreken start om 11.30 's avonds dan zal het tot de zondagavond 18.30 uur duren voordat alle alcohol uit het lichaam verdwenen is.

Drinkt men 's zondags echter ook nog enkele biertjes dan zal men zeker tot de maandagochtend nog steeds onder invloed zijn! Het is niet voor niets dat de politie steeds vaker op de maandagochtend in alle vroegte al alcoholcontroles uitvoert.

### **Wanneer moet ik een cursus doen bij alcoholgebruik in het verkeer?**

Is bij u een alcoholpromillage tussen 1,0 en 1,3 promille vastgesteld terwijl u een motorvoertuig bestuurde, dan moet u de Educatieve Maatregel Alcohol en verkeercursus (EMA) doen. Bent u een beginnend bestuurder, dan moet u bij een alcoholpromillage tussen 0,5 en 0,8 promille naar de Lichte Educatieve Maatregel Alcohol en Verkeercursus (LEMA).



Foto: CBR

## **Waar staat de LEMA en EMA-cursus voor?**

*(Bron: CBR)*

LEMA staat voor Lichte Educatieve Maatregel Alcohol en Verkeer. Het gaat hier om een relatief korte cursus, die bestaat uit twee dagdelen van 3,5 tot 4 uur. De LEMA is uitsluitend bedoeld voor de beginnende bestuurder bij wie een bloedalcoholgehalte is geconstateerd tussen 0,5‰ en 0,8‰.

EMA staat voor Educatieve Maatregel Alcohol en Verkeer. Dit is een driedaagse cursus.

Automobilisten die voor de eerste keer worden

aangehouden met een promillage tussen de 1,0 en 1,3 krijgen een uitnodiging voor deze EMA cursus. Bij een tweede aanhouding geldt dit al bij een promillage tussen 0,8 en 1,0 promille.

Zowel de LEMA als de EMA zijn cursussen waarin wordt geleerd alcohol te scheiden van verkeersdeelname met een motorvoertuig. De cursussen vinden plaats op een locatie zo dicht mogelijk in de buurt van de woonplaats, deelnemer. Dat kan bijvoorbeeld een Instelling voor de Verslavingszorg zijn.

Beide cursussen zijn verplicht: bij weigering wordt het rijbewijs ongeldig verklaard.