

Hoeveel drankjes zitten er in een fles wijn?

Bron: The Wine Gourd – David Morrison ([link](#))

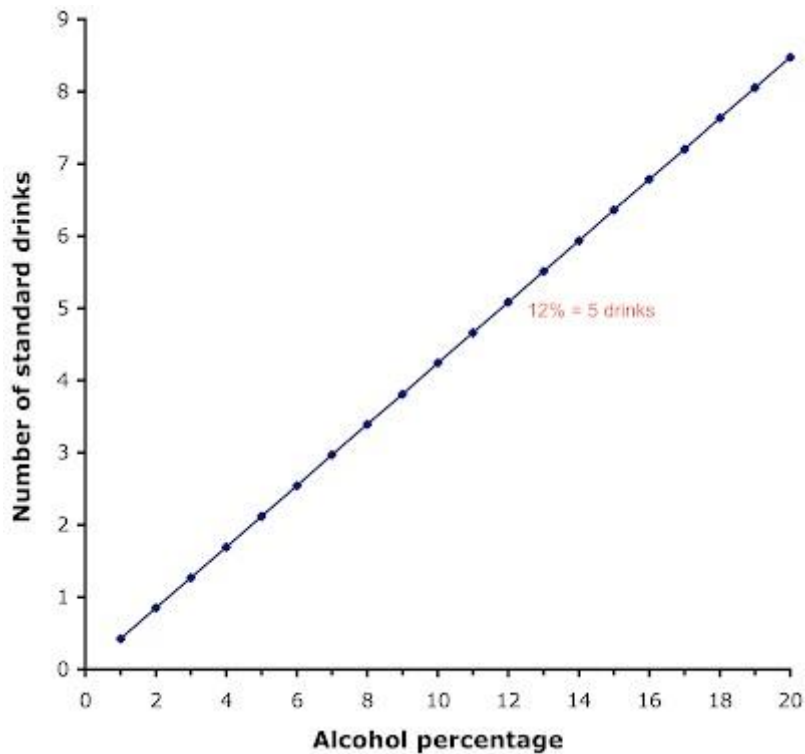
Hoeveel wijn u bij een bepaalde gelegenheid drinkt, is een ernstige kwestie, niet alleen voor uw eigen gezondheid, maar ook voor het geluk van de mensen om u heen. Nog ernstiger: de gevaarlijkste plek waar je kunt zijn na een drankje of twee is achter het stuur van een auto – er is een grens tussen plezier en gevaar.

Om deze beslissing praktisch te laten zijn, moet u kunnen inschatten hoeveel u heeft verbruikt, op zijn minst grofweg. Er is ons verteld dat drinkers vaak de hoeveelheid alcohol die ze drinken onderschatten, omdat ze denken dat een “standaarddrankje” een groter volume heeft dan het is (dat wil zeggen: mensen schenken vaak meer dan 1 standaarddrankje als hun gebruikelijke glas alcoholische dranken).



Eén kwestie die we eerst uit de weg moeten ruimen is: hoeveel alcohol is te veel voor een bestuurder? Er is bijvoorbeeld gesuggereerd dat de Amerikaanse BAG-limiet (bloedalcoholconcentratie) voor rijden onder invloed te hoog is. In België en Nederland is een limiet van 0,05% tijdens het autorijden. (*In de VS 0.08%*)

Er zijn een aantal webpagina's die gegevens bieden over het alcoholpercentage in het bloed, voor zowel mannen als vrouwen, op basis van lichaamsgewicht en het aantal geconsumeerde standaarddrankjes.



Dus, wat is dit “standaard drankje”? Helaas bestaat er geen geaccepteerde internationale definitie voor hoe een standaarddrink wordt gedefinieerd in termen van de hoeveelheid pure alcohol (dat wil zeggen ethanol), en deze kan dus mogelijk van land tot land verschillen. Volgens het Amerikaanse National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism wordt een standaarddrinkje echter gedefinieerd als een drankje dat 14 gram pure alcohol bevat, wat een algemeen aanvaarde versie is.

Het gebruik van deze definitie levert de bovenstaande grafiek op, die laat zien hoe het aantal standaarddrinkjes verband houdt met het alcoholgehalte van de wijn, dat sterk kan variëren (wijn varieert doorgaans van 9% tot 16% alcohol per volume, ABV). Dat wil zeggen: hoe hoger het alcoholgehalte, des te groter is het aantal standaarddrinkjes dat de fles bevat, en hoe kleiner het volume is de grootte van de standaarddrink die eruit kan worden gehaald.

Zoals u in de grafiek kunt zien, zitten er bijvoorbeeld ongeveer 5 standaarddrinkjes in een fles wijn met een alcoholpercentage van 12%, of een standaarddrinkje wijn uit die fles is 150 ml. Als alternatief zitten er 5,5 glazen in een fles wijn van 13% en 6 glazen in een wijnfles van 14%, en zijn de glasvolumes dienovereenkomstig kleiner.

Het is duidelijk dat we voor elke fles wijn die we gaan consumeren (alleen of samen met anderen!) het alcoholpercentage moeten controleren (altijd op het etiket), en dan weten we hoeveel “glazen wijn” erin zitten. Dit geeft ons een beeld van de situatie waarin we ons nu bevinden.

Wanneer we dit echter in het echte leven beoordelen, kunnen de vorm van het wijnglas en het volume ons oordeel beïnvloeden. Dit wordt geïllustreerd in de volgende afbeelding, die laat zien hoe een schenking van 5 fl.oz (ca. 150ml) eruit ziet in vijf verschillende glazen. Houd er rekening mee dat bredere glazen doorgaans buitensporig grotere schenkingen ontvangen. Er is zelfs gemeld dat de hoeveelheid wijn die wordt geschonken, kan worden beïnvloed

door de vraag of het glas in de hand wordt gehouden of op een tafel staat, en of de wijn wit of rood is (witte wijn krijgt doorgaans grotere schenkingen); en natuurlijk wordt gemeld dat risicovolle drinkers hun eigen alcoholgebruik onderschatten.



250 ml

635 ml

460 ml

384 ml

620 ml

Terugkerend naar het oorspronkelijke onderwerp moeten we ook nadenken over: hoe snel verdwijnt de alcohol uit het lichaam en kun je sneller nuchter worden? Blijkbaar breekt de lever alcohol af in andere stoffen met een snelheid van ongeveer één drankje per uur, hoewel er grote verschillen tussen individuen bestaan. Helaas kunnen alcohol en de bijproducten ervan nog steeds in uw systeem worden gedetecteerd, zodat u enkele uren later niet kunt slagen voor een ademtest.

De huidige voedingsrichtlijnen voor gezond alcoholgebruik door volwassenen in de Verenigde Staten verschillen tussen geslachten:

- vrouwen mogen niet meer dan 1 standaarddrankje per dag en maximaal 7 glazen per week consumeren
- mannen mogen niet meer dan 2 standaarddrankjes per dag en maximaal 14 drankjes per week consumeren.

Ter vergelijking: in Australië en Nieuw-Zeeland zijn de richtlijnen als volgt:

- een vrouw mag niet meer dan 2 standaarddrankjes per dag drinken, niet meer dan 10 per week, en niet meer dan 4 tegelijk
- een man mag niet meer dan 3 standaard glazen per dag drinken, niet meer dan 15 per week en niet meer dan 5 tegelijk.

Het is om deze redenen, maar ook simpelweg om algemene gezondheidsproblemen, dat de verkoop van wijnen met een laag of een laag alcoholgehalte de afgelopen jaren sterk is gegroeid, omdat wijndrinkers nu meer aandacht besteden aan wat er in hun lichaam terechtkomt (Waarom grote spelers groot investeren in wijn met weinig, geen alcohol).