

Wat is een kater?

Als we meer drinken dan ons lichaam kan verwerken, dan lopen we grote kans om de volgende ochtend wakker te worden met een kater. Bij een kater heb je vaak last van hoofdpijn, voel je je slap, futloos, misselijk, trillerig en wil je het liefst de hele dag in je bed blijven liggen. Na verloop van tijd gaat het over, maar je voelt je beroerd en je hebt een rottag.

De symptomen van een kater worden voor een heel klein gedeelte veroorzaakt door de [kunstmatige] kleurstoffen, smaakstoffen, sulfieten en andere hulpstoffen die aan sommige alcoholische dranken worden toegevoegd.

Van grotere invloed op de heftigheid van de kater is het drinken van te weinig water. Alcohol zorgt er voor dat je nieren meer water uitscheiden dan normaal, waardoor je meer gaat plassen. Wordt dit vocht niet aangevuld door niet-alcoholische dranken te drinken, dan raak je uitgedroogd. Dan vernauwen de bloedvaatjes in je hersenen en kun je hoofdpijn krijgen.

Veruit de grootste oorzaak van een kater is echter de alcohol zelf en de giftige afvalstoffen die vrijkomen bij de afbraak van alcohol. Je lichaam kan de voornaamste afvalstof acetaldehyde niet goed verwerken. Acetaldehyde heeft in je hersenen ook een vaatvernauwend effect, waardoor je hoofdpijn krijgt. Het werkt ook rechtstreeks op je maag en darmen, waardoor je misselijk wordt. Tot slot verlaagt het suikergehalte in je spieren waardoor je slap en trillerig wordt. Dit alles samen maakt je futloos en geeft je het bekende katerige gevoel.

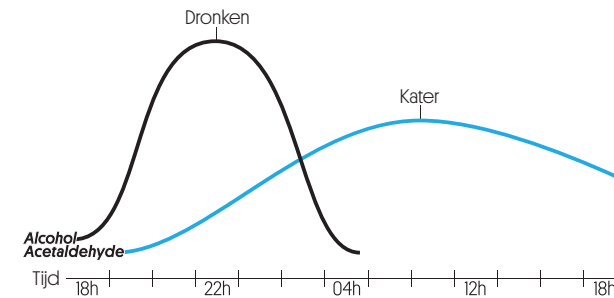
Advies

Voor meer informatie over alcohol gebruik kunt u altijd langst komen bij de Hangover information center, Sint Annendwarsstraat 3, Amsterdam

Hoe breekt je lichaam alcohol af?

Je lever breekt alcohol langzaam af naar acetaldehyde. Dat is giftig en kan naast je lever ook je hersenen beschadigen. Van acetaldehyde krijg je o.a. hoofdpijn, wordt je trillerig en misselijk.

De acetaldehyde wordt nog langzamer afgebroken dan alcohol. Als de alcohol in de vroege morgen uit het bloed is verdwenen, is er nog wel veel acetaldehyde over.



Om acetaldehyde te kunnen afbreken heeft het lichaam bepaalde peptiden nodig [*Glutathion*] die de lever zelf aanmaakt. Onze lever heeft altijd een kleine voorraad van deze peptiden beschikbaar om kleine hoeveelheden giftige stoffen te kunnen afbreken. Om deze peptiden te kunnen maken zijn specifieke voedingsstoffen nodig.

Na de consumptie, opname en afbraak van veel alcohol produceert je lever dus veel acetaldehyde, maar kan hiervan slechts een klein deel snel en efficiënt verder afbreken. [*Er is genoeg glutathion aanwezig om ongeveer 2 glazen alcohol snel te verwerken*] Daarna wordt de giftige acetaldehyde even langzaam afgebroken als dat de lever nieuwe peptiden aan kan maken die nodig zijn bij deze afbraak. Dit proces duurt erg lang; daarom is de acetaldehyde de volgende ochtend nog niet verdwenen...

Hoe voorkom je een kater?

De beste manier om een heftige kater te voorkomen is door niet te veel alcohol te drinken. Drink met mate. Drink niet allerlei verschillende drankjes door elkaar. Het verlies van te veel vocht door alcohol kun je compenseren door tussendoor regelmatig non-alcoholische dranken zoals water te drinken. Bij drank met een alcoholpercentage tot 5%, zoals bier, krijg je weinig last van uitdroging. Bij dranken met een hoger alcoholpercentage, zoals wijn en sterke drank, vormt uitdroging een groter probleem.

Als richtlijn geldt dat je voor elke alcoholische consumptie sterker dan bier een extra longdrinkglas water moet drinken.

Mocht je een keer heel veel alcohol gedronken hebben, zorg er dan voor dat je lichaam na het drinken alle voedingsstoffen beschikbaar heeft om meer peptiden aan te maken waarmee het 's nachts de acetaldehyde snel en efficiënt kan afbreken.

RESET after drink is een voedings supplement dat is samengesteld met alle voedingsstoffen die je lichaam juist op dat moment extra nodig heeft.

Tips om een kater te verkomen:

- 1 **Drink met mate**
- 2 **Drink extra water**
- 3 **Consumeer voldoende bouwstoffen voor meer glutathion**

Wat als je toch een kater hebt

Heb je te weinig gedaan om een kater te voorkomen, gebruik dan liever geen ontstekingsremmende pijnstillers met acetylsalicylzuur [*aspirine*], ibuprofen of naproxen. Deze helpen wel tegen de hoofdpijn, maar kunnen in combinatie met alcohol versterkte bijwerkingen hebben en de irritatie van de maagwand door alcohol verergeren.

Het is beter om paracetamol te gebruiken; voor volwassenen 2 tabletten van 500mg paracetamol tegelijk innemen. Wees echter voorzichtig deze hoeveelheid niet te overschrijden, een overmaat aan acetaminophen [*paracetamol*] kan de leverschade veroorzaakt door alcohol en acetaldehyde verergeren.

Blijf de volgende ochtend voldoende water drinken en gebruik een lichte maaltijd met veel fruit. Drink niet te veel koffie, want dat heeft geen goed effect op je kater. Probeer voldoende rust te nemen.

Alcohol en verkeer

Alcohol en verkeer gaan nooit samen. Er bestaat geen enkel middel om de alcohol sneller uit je lichaam te verwijderen.

RESET after drink bevat zelf ook 1% alcohol: het verwijdert niet de alcohol uit je lichaam. Als je alcohol gedronken hebt, bestuur dan nooit een auto, motor, scooter of ander voertuig.

Hangover information center

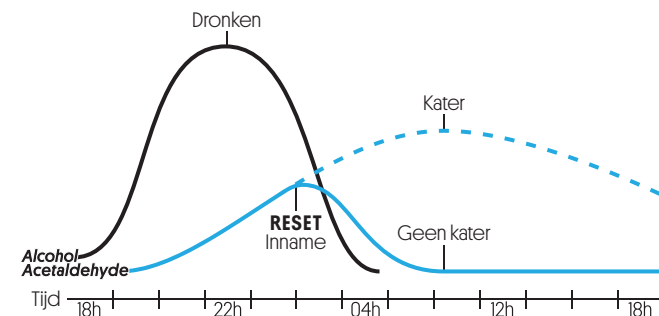
Sint Annendwarsstraat 3 – Amsterdam
www.hangover-information.com



Hoe werkt RESET

RESET after drink is een voedingssupplement dat na veel onderzoek is samengesteld door een Nederlandse apotheker, speciaal om je lichaam die bouwstoffen te geven die je nodig hebt als je veel alcohol hebt gedronken. Met de bestanddelen uit **RESET after drink** kan je lichaam beter en meer peptiden aanmaken die de acetaldehyde uit je lichaam verwijderen. Tijdens drie grote onderzoeken, elk met in totaal 600 deelnemers, die werden uitgevoerd op en na studentenfeesten van een grote studentenvereniging in Amsterdam, werd de helft van de deelnemers **RESET after drink** aangeboden, terwijl de andere helft een uiterlijk identiek nepmiddel (placebo) kreeg. Uit de resultaten bleek dat degenen die voor het slapen **RESET after drink** dronken, in vergelijking met degenen die het placebo dronken, de volgende ochtend 80% minder last van een kater hadden. **RESET after drink** is geen geneesmiddel. De werkzame bestanddelen zijn naast het lichaamseigen antioxidant glutathion (de noodzakelijke peptide voor acetaldehyde afbraak), voornamelijk aminozuren (bouwstoffen om zelf meer glutathion van te maken), choline en vitaminen.

het resultaat van de test:



Lees de instructies



Scheid de flessen



Verwijder de dop



Mix het poeder met de vloeistof



Draai de dop terug en schud!



Klaar voor gebruik, consumeer meteen de hele fles

Let op

RESET after drink is alleen geschikt voor volwassenen ouder dan 18 jaar.

De aanbevolen dosering is 1 **RESET after drink** tijdens of na alcohol consumptie, voor het slapen gaan. Deze hoeveelheid niet overschrijden.

Gebruik **RESET after drink** niet als je maag- en/of darmklachten, nier- en/of leverstoornissen hebt, zwanger bent, overgevoelig voor 1 of meer van de bestanddelen bent en/of als je jonger dan 18 bent. Lees voor gebruik altijd eerst de aanwijzingen op de verpakking.

Hangover Information



Alcohol

Bier, wijn, cocktails, sterke drank: we drinken het bij het eten, in het café, op een gezellige avond of tijdens een feest.

Alcohol is niet als andere voedingsstoffen. Ons lichaam heeft er moeite mee om grote hoeveelheden alcohol te verwerken. Daarom blijft de alcohol lang in je bloed aanwezig en met elk glas extra komt er meer alcohol in je bloed. Heb je te veel alcohol in je bloed dan ben je dronken.

Als je voldoende nachtrust hebt gehad en niet te veel gedronken hebt, dan is de alcohol meestal de volgende ochtend weer verdwenen.