

Alles wat je altijd al wilde weten maar niet durfde te vragen over... roezen en katers



WORD JE VROLIJK VAN BUBBELS?

Champagne is een feestwijn en zo'n bubbeltje heeft altijd een sfeerverhogend effect. De drank prikkelt bovendien de maag en smaakpapillen - ideaal als aperitief. Maar je wordt er ook écht eerder tipsy van: door het koolzuur wordt de alcohol in mousserende wijn sneller in je bloed opgenomen.



IS WIJN LUSTOPWEKKEND?

Alcohol onderdrukt de werking van de hersenschors, waardoor je losser en ongeremder wordt. Er is dus geen sprake van stimulatie, maar van verdoving! Daarnaast verhoogt alcoholinname de testosteronspiegel, en daarmee het libido, bij vrouwen. Geen drank zo romantisch als wijn bovendien!



ZIJN AZIATEN EERDER DRONKEN?

Door genetische enzym-varianten zet 80% van de Oost-Aziaten alcohol veel sneller om in acetaldehyde, maar de helft van hen kan deze gifstof vervolgens niet goed afbreken. Zo'n 40% heeft daardoor last van *alcohol flush syndrome*, met acute katers tot gevolg. Wel de lasten, niet de lusten dus...



IS SULFIET DE BOOSDOENER?

Wist je dat één handje rozijnen meer sulfiet (= zwaveldioxide) bevat dan een hele fles wijn? Zwaveldioxide, een conserveermiddel, is veel onschuldiger dan vaak wordt gedacht, tenzij je de pech hebt dat je een sulfietallergie hebt. Witte wijn bevat in de regel meer sulfieten dan rode.



WAAROM KOMT DE KATER LATER?

Een belabberd gevoel *the day after* is te wijten aan uitdroging en gifstoffen. In de lever breekt het enzym ADH de alcohol namelijk eerst af tot giftig acetaldehyde. Ook spelen 'foezels' zoals methanol en andere bijproducten die bij de wijnproductie kunnen ontstaan een gemene rol.



VOORKOMEN OF GENEZEN?

Een kater kun je verlichten met een aspirientje, goed eten, slapen, sapjes en soepjes. Drink genoeg water voor, tijdens en na het drinken om uitdroging te voorkomen. Van drank op een lege maag word je sneller aangeschoten maar ook misselijk, omdat dit je maagwand irriteert.



HOOFDPIJN VAN RODE WIJN?

Rode wijn bevat vaak alcohol, maar ook meer methanol en allergenen als histamine, tannine en tyramine: allemaal (natuurlijke) stoffen waarvan een mens hoofdpijn kan krijgen. Kijk tijdens *blind dates* vooral uit voor donkere rode wijn, de paarse anthocyanen kleuren namelijk ook je gebit...



LADIES FIRST?

Omdat vrouwen minder lichaamsvocht hebben waarin de alcohol opgelost wordt, voelen zij meer en sneller effect van wijn dan mannen. Terwijl bij drinkende vrouwen het testosteronniveau stijgt, daalt bij mannen het libido juist als ze meerdere drankjes drinken.



IS WIJN GOED VOOR ONS HART?

Dat van een roes soms een kater komt, weten we allemaal wel... Eén groot voordeel: wijn, zowel wit als rood, is goed voor hart én bloedvaten - ook als het af en toe een glaasje te veel is. Eén tot drie glazen per dag maken zelfs dat je langer leeft. En gelukkiger!