

EMMA - 3,43 kg
0% ALKOHOOL

WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND WÄHREND DES STILLENS
**SCHADET ALKOHOLKONSUM
DER GESUNDHEIT DES BABYS**

PRAKTISCHE BLÄTTER

um das Thema mit Ihren Patienten zu besprechen

Verantwortlicher Herausgeber

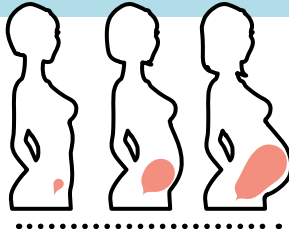
Tom Auwers - Place Victor Horta 40, boîte 10, 1060 Brüssel
T. 02 524 97 97 | www.health.belgium.be | ©2018

INHALTSVERZEICHNIS

.....

MERKBLATT 1	4
Der Konsum alkoholischer Getränke vor und während der Schwangerschaft - Risiken und Ratschläge	
MERKBLATT 2	6
Etappen zur Erkennung und Intervention	
MERKBLATT 3	8
Screening und Intervention mit Audit-C und Audit	
MERKBLATT 4	10
Alkoholkonsum in der Stillzeit - Risiken und Ratschläge	
MERKBLATT 5	12
Fetale Alkohol-Spektrum-Störungen (FASD) und Fetales Alkoholsyndrom (FAS)	
MERKBLATT 6	14
Was verstehen wir unter Standardkonsum?	

DER KONSUM ALKOHOLISCHER GETRÄNKE VOR UND WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

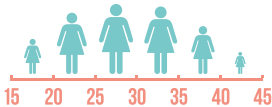


RISIKEN

- 1** Vor der Schwangerschaft kann Alkohol sich nachteilig auf die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen auswirken.
- 2** Es besteht wissenschaftlicher Konsens darüber, dass Alkoholkonsum vor, während und nach der Schwangerschaft immer mit Risiken verbunden ist und dass es einen risikolosen Genuss von alkoholischen Getränken nicht gibt.
- 3** Alkohol ist ein toxischer und teratogener Stoff, der in der Schwangerschaft über die Plazenta zum Fetus durchdringt. Der Alkoholgehalt im Blut des Fetus ist fast der gleiche wie derjenige im Blut der Mutter. Der Alkohol verbleibt jedoch länger im Organismus des Fetus, weil dieser ihn noch nicht gut abbauen kann.
- 4** Der Konsum alkoholischer Getränke gefährdet das ungeborene Kind während der gesamten Schwangerschaft – auch schon in den ersten Wochen. Zwar ist er nicht zwangsläufig mit negativen Folgen verbunden, das Risiko einer Schädigung ist jedoch real.
- 5** Die pränatale Exposition gegenüber Alkohol kann eine Fehlgeburt, eine Frühgeburt, eine Wachstumsverzögerung sowie das Auftreten körperlicher Fehlbildungen des Herzens, des Skeletts, des Kopfes und des Gesichts nach sich ziehen.
- 6** Die pränatale Exposition gegenüber Alkohol beeinträchtigt hauptsächlich die Entwicklung des Gehirns mit möglichen negativen Auswirkungen auf die neurologische, kognitive, motorische oder emotionale Funktion sowie auf das Verhalten des Kindes. Das Risiko einer Schädigung des Gehirns und des zentralen Nervensystems besteht während der gesamten Schwangerschaft.
- 7** Je mehr Alkohol die Frau trinkt, desto größer das Risiko, aber selbst eine kleine Menge Alkohol kann für das Baby im Mutterleib schädliche Folgen haben. Die Empfindlichkeit gegenüber Alkohol ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich; dies gilt auch für den Fetus. Bei manchen Frauen kann gelegentlicher Alkoholgenuss oder sogar ein einziges Glas bereits schädlich sein.

..... RATSCHLÄGE

**THEMATISIEREN SIE DIE RISIKEN
DES ALKOHOLKONSUMS SCHON GEGENÜBER
FRAUEN, DIE EINEN KINDERWUNSCH
ÄÜßERN UND SORGEN SIE WÄHREND
DER GESAMTEN
SCHWANGERSCHAFTSBEGLEITUNG FÜR
SENSIBILISIERUNG.**



Sprechen Sie das Thema Alkohol mit ALLEN Frauen im gebärfähigen Alter und allen Schwangeren pro-aktiv an, nicht nur mit den Frauen, bei denen Sie den Verdacht hegen, dass diese trinken könnten.



Schneiden Sie das Problem des Alkoholkonsums bereits bei der ersten Untersuchung an, kommen Sie aber im späteren Verlauf der Schwangerschaftsbegleitung noch mehrfach darauf zurück.



Informieren Sie auf pro-aktive, neutrale und empathische Weise über die Gefahren in Verbindung mit Alkoholkonsum und erläutern Sie, wie sich diese Risiken vermeiden lassen. Beziehen Sie nach Möglichkeit auch den eventuellen Partner der Frau in das Gespräch mit ein.



Integrieren Sie die Informationen über die Risiken in Verbindung mit dem Genuss alkoholischer Getränke in das Gesamtpaket Ihrer Ratschläge zu einer gesunden Lebensweise.



Fallen Sie nicht gleich zu Beginn der Untersuchung mit der Tür ins Haus, geben Sie der Patientin und – gegebenenfalls – ihrem Partner zuerst Zeit, Vertrauen zu Ihnen zu fassen.

ETAPPEN ZUR ERKENNUNG UND INTERVENTION

ERKUNDIGEN Sie sich nach dem Konsum



**TRINKEN SIE MANCHMAL
ALKOHOLISCHE GETRÄNKE?**



JA

Durchführung
des AUDIT C

SCORE SCORE
≥ 3 < 3

Informieren Sie
über die Risiken
und bleiben Sie
unterstützend

+
Durchführung
des AUDIT

ERGEBNIS

zwischen 3 und 6

Informieren Sie, erläutern Sie,
welche Gefahren es gibt und
was man tun kann, begleiten
Sie die Frau



NEIN

Bestätigen
und informieren

Haben Sie Ihren Alkoholkonsum
angepasst, seit Sie von Ihrer
Schwangerschaft wissen,
oder haben Sie die Absicht,
dies zu tun?

JA

Bestätigen und
informieren

NEIN

Informieren Sie über
die Risiken
Bleiben Sie
unterstützend

ERGEBNIS

≥ 7

Orientieren Sie die
Patientin hin zu
einer spezialisierten
Betreuung, begleiten Sie
sie weiter

ERGEBNIS

zwischen 7 und 19

Informieren Sie, erläutern Sie,
welche Gefahren es gibt und
was man tun kann, begleiten
Sie die Frau und prüfen Sie, ob
eine spezialisierte Betreuung
erforderlich scheint



- 1** Beschränken Sie die Frage nach dem Alkoholkonsum nicht auf ein lapidares „Trinken Sie manchmal alkoholische Getränke?“ Erkundigen Sie sich zum Beispiel, ob die Frau bei besonderen Anlässen, wie einem Geburtstag oder im Urlaub, ab und an ein alkoholisches Getränk (Bier, Wein, Aperitif usw.) konsumiert.
- 2** Trinkt die Patientin keinen Alkohol, so begrüßen Sie diese Entscheidung ausdrücklich und informieren Sie sie über die Risiken, die sie auf diese Weise vermeidet.
- 3** Wenn die Frau Alkohol trinkt, verwenden Sie den AUDIT-C oder den AUDIT, um das Risiko in Verbindung mit ihrem Konsum einzuschätzen. Helfen Sie Patientinnen mit einem problematischen Konsum ohne Schuldzuweisung, die nötige Motivation zum Ändern ihres Verhaltens zu finden. Hierzu können Sie die Kommunikationstechnik „**FRAMES**“ nutzen:

KOMMUNIKATIONSHILFEN :

F R A M E S

FEEDBACK

Geben Sie der Frau eine Rückmeldung zu ihrem Alkoholkonsum und den damit verbundenen Risiken.
.....

RESPONSABILITY

(Verantwortung)
Betonen Sie, dass die Frau für ihre Entscheidungen selbst verantwortlich ist.
.....

ADVICE

(Stellungnahme)
Formulieren Sie zum Thema Alkohol eine klare Meinung.
.....

MENU

Stellen Sie der Frau eine gewisse Anzahl von Möglichkeiten in Aussicht.
.....

EMPATHIE

Zeigen Sie sich mitfühlend, ohne zu verurteilen.
.....

SELF-EFFICACY

(Selbstwirksamkeit)
Verhelfen Sie der Frau zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.
.....

- 4** Falls Sie einen problematischen Konsum oder eine Abhängigkeit feststellen, wählen Sie eine unterstützende Haltung, während Sie zugleich darauf hinweisen, dass Sie als medizinische Fachkraft auch dem ungeborenen Kind gegenüber verantwortlich sind. Erkundigen Sie sich dabei auch nach dem möglichen Konsum anderer Stoffe.
- 5** Verweisen Sie die Patientinnen mit einem problematischen Konsumverhalten an spezialisierte Suchthilfestellen oder – bei Bedarf – an andere Dienststellen. Leisten Sie weiterhin aktive Unterstützung, eventuell in Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Fachkräften.
- 6** Machen Sie Alkoholkonsum zum Thema in Ihrer Organisation.

SCREENING UND INTERVENTION MIT AUDIT-C UND AUDIT

Bei jeder Schwangeren und jeder Patientin mit Kinderwunsch:
Stellen Sie die 3 ersten Fragen und berechnen Sie das Ergebnis

AUDIT-C		0	1	2	3	4	Ergebnis
1	Wie häufig konsumieren Sie alkoholische Getränke (Bier, Wein, Champagner, Whisky usw.)?	Nie	Ein Mal im Monat oder weniger	2 bis 4 Mal im Monat	2 bis 4 Mal pro Woche	4 Mal pro Woche oder mehr
2	Wenn Sie alkoholische Getränke konsumieren, wie viel trinken Sie an einem typischen Tag, an dem Sie trinken?	1 oder 2	3 oder 4	5 oder 6	7 oder 9	10 oder mehr
3	Wie oft ist es Ihnen bei ein und demselben Anlass schon passiert, sechs alkoholische Getränke (Standardgläser) oder mehr zu trinken?	Nie	Weniger als ein Mal im Monat	Ein Mal im Monat	Ein Mal pro Woche	Jeden Tag oder fast jeden Tag

Bei einem Ergebnis ≥ 3 im Fall von Schwangeren,
setzen Sie die Befragung nach dem AUDIT fort:

4	Wie oft haben Sie im letzten Jahr festgestellt, dass Sie nicht mehr aufhören konnten zu trinken?	Nie	Weniger als ein Mal im Monat	Ein Mal im Monat	Ein Mal pro Woche	Jeden Tag oder fast jeden Tag
5	Wie oft hat Ihr Alkoholkonsum Sie während des letzten Jahres daran gehindert, das zu tun, was normalerweise von Ihnen erwartet wurde?	Nie	Weniger als ein Mal im Monat	Ein Mal im Monat	Ein Mal pro Woche	Jeden Tag oder fast jeden Tag
6	Wie oft brauchten Sie im letzten Jahr ein erstes Glas, um überhaupt funktionieren zu können, nachdem Sie am Vortag viel getrunken hatten?	Nie	Weniger als ein Mal im Monat	Ein Mal im Monat	Ein Mal pro Woche	Jeden Tag oder fast jeden Tag
7	Wie oft hatten Sie im letzten Jahr Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen, nachdem Sie getrunken hatten?	Nie	Weniger als ein Mal im Monat	Ein Mal im Monat	Ein Mal pro Woche	Jeden Tag oder fast jeden Tag
8	Wie oft ist es im letzten Jahr vorgekommen, dass Sie sich nicht mehr an die Ereignisse des Vorabends erinnern konnten, weil Sie getrunken hatten?	Nie	Weniger als ein Mal im Monat	Ein Mal im Monat	Ein Mal pro Woche	Jeden Tag oder fast jeden Tag
9	Haben Sie sich schon einmal verletzt oder wurde jemand verletzt, weil Sie getrunken hatten?	Nie		Ja, aber nicht im letzten Jahr		Ja, im letzten Jahr
10	Hat sich ein Verwandter, ein Freund, ein Arzt oder eine andere Pflegekraft schon einmal besorgt über Ihren Alkoholkonsum geäußert oder Ihnen vorgeschlagen, weniger zu trinken?	Nie		Ja, aber nicht im letzten Jahr		Ja, im letzten Jahr

Die Gesamtsumme der Antworten auf alle 10 Fragen entspricht dem AUDIT-Ergebnis:

SPRECHEN SIE STETS ÜBER DAS AUDIT-ERGEBNIS

AUDIT SCORE

Erklären Sie der Patientin auf eine empathische Weise, was dies für sie selbst und ihre Schwangerschaft bedeutet.

ERGEBNIS
0

GERINGES RISIKO

Kein Konsum

KURZE RATSCHLÄGE

- Bestärken Sie die Frau in ihrer Entscheidung, keinen Alkohol zu trinken und informieren Sie sie über die Risiken, die sie auf diese Weise in der Schwangerschaft vermeidet.
- Teilen Sie der Patientin mit, dass Abstinenz auch während der Stillzeit wichtig ist und dass sie nach dem Konsum eines alkoholischen Getränks im Idealfall drei Stunden warten muss, ehe sie wieder stillen darf. Vergewissern Sie sich, dass die Patientin auch bei besonderen Anlässen keinen Alkohol trinkt und erkundigen Sie sich bei späteren Untersuchungen noch einmal danach.

ERGEBNIS
1–6

ERHÖHTES RISIKO

Riskanter Konsum während der Schwangerschaft, aber kein Hinweis auf ein für die Frau selbst problematisches Konsumverhalten

KURZE INTERVENTION

- Erläutern Sie auf eine neutrale und empathische Weise die Risiken in Verbindung mit Alkoholkonsum während der Schwangerschaft und Stillzeit, einschließlich der gesundheitlichen Risiken für die Patientin selbst.
- Sprechen Sie mit der Frau darüber, was sie tun kann, um im weiteren Verlauf der Schwangerschaft zu vermeiden, Alkohol zu trinken.
- Verweisen Sie auf korrekte Informationen im Internet (siehe Teil 3).
- Sorgen Sie für ein Follow-up dieser kurzen Intervention: Befragen Sie Schwangere mit erhöhtem Risiko bei der nächsten Untersuchung erneut zu ihrem Alkoholkonsum.

ERGEBNIS
7–19

HOHES RISIKO

Hinweis auf einen problematischen Konsum

KURZE INTERVENTION ODER BEI BEDARF ORIENTIERUNG HIN ZU EINER SPEZIALISIERTEN BETREUUNG

- Erläutern Sie auf eine neutrale und empathische Weise die Risiken in Verbindung mit einem problematischen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft und Stillzeit, einschließlich der gesundheitlichen Risiken für die Patientin selbst.
- Verweisen Sie auf korrekte Informationen im Internet (siehe Teil 3).
- Da bei einem problematischen Alkoholkonsum der Mutter ein hohes Risiko für das Kind besteht, ist es von entscheidender Bedeutung, eine kurze Intervention durchzuführen und abzuschätzen, ob eine Orientierung hin zu einer spezialisierten Betreuung notwendig erscheint. Die völlige Einstellung des Alkoholkonsums oder seine Verringerung (je nach Entscheidung der Patientin) muss unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Es ist wichtig, auch die persönliche Situation der Frau und ihre Einstellung zu berücksichtigen.
- Verweisen Sie die Patientin bei vielschichtigen Problemen an andere Dienststellen.
- Überprüfen Sie, ob die Frau noch weitere Hilfe benötigt.
- Planen Sie die weitere Begleitung der Patientin.
- Wenn Sie sich der weiteren Vorgehensweise nicht sicher sind, vielleicht nicht wissen, ob Sie selbst die Patientin weiter betreuen sollen oder ob eine spezialisierte Versorgung und Überwachung nicht doch klüger wäre, zögern Sie nicht, einen Kollegen zu Rate zu ziehen.

ERGEBNIS
≥ 20

HOHES RISIKO

Hinweis auf Abhängigkeit

BETREUUNG DURCH EINE SPEZIALISIERTE DIENSTSTELLE UND WEITERE BEGLEITUNG

- Verweisen Sie die Patientin an eine spezialisierte Suchthilfestelle und prüfen Sie, ob sie noch anderer Hilfe bedarf.
- Verweisen Sie die Patientin bei vielschichtigen Problemen an andere Dienststellen.
- Begleitung und Follow-up: Vereinbaren Sie Follow-up-Termine und überwachen Sie den Verlauf der Schwangerschaft genau. Unterstützen und begleiten Sie die Frau auf ihrem Weg.

ALKOHOLKONSUM IN DER STILLZEIT



RISIKEN

- 1 Die Exposition gegenüber Alkohol während der Stillzeit stellt für das Baby ein Risiko dar und muss vermieden werden.
- 2 Alkohol geht in die Muttermilch über – der Alkoholgehalt in der Milch entspricht demjenigen im Blut der Mutter! – und breitet sich im gesamten Organismus des Kindes aus.
- 3 Die Leber des Babys ist nach der Geburt noch nicht vollständig entwickelt, so dass der Alkohol langsamer abgebaut wird. Der Alkohol verbleibt daher länger im Organismus des Kindes.
- 4 Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Konsum eines einzigen Standardglases Alkohol die **Milchproduktion** um 23% **verringern kann**.
- 5 Alkoholkonsum in der Stillzeit kann den **Milchflussreflex stören**. Aufgrund dessen – und infolge der Exposition gegenüber Alkohol an sich – kann es sein, dass das Kind weniger trinkt und sein **Schlaf-Wach-Zyklus** durcheinander kommt.
- 6 Alkohol führt – selbst in geringen Mengen – beim Baby zu einer Bewusstseinstörung und erhöht damit das **Risiko des plötzlichen Kindstods**.
- 7 Alkoholenuss in der Stillzeit kann sich auf das Wachstum des Kindes, sowie auf seine **neurologische Entwicklung negativ auswirken**.
- 8 Übermäßiger Alkoholkonsum in der Stillzeit wird mit **FAS(D)** in Verbindung gebracht, selbst wenn die Mutter in der Schwangerschaft keinen Alkohol getrunken hat.

RATSCHLÄGE

TRINKEN SIE KEINEN ALKOHOL WÄHREND DER STILLZEIT.

Wenn die Frau nicht völlig auf Alkohol verzichten kann oder möchte, ermutigen Sie diese dazu, ihr Konsumverhalten anzupassen. Wenn Sie die junge Mutter genauestens informieren, kann sie während dieser Periode in Maßen trinken, ohne ihr Kind zu gefährden. Die junge Mutter muss sich nicht kategorisch zwischen „Stillen“ und „Alkohol“ entscheiden. Es kommt nur darauf an, dass sie den Alkohol vorsichtig und sicher für das Baby konsumiert. Als medizinische Fachkraft können Sie ihr folgende Ratschläge erteilen:



Idealerweise sollten Sie an den Tagen, an denen Sie etwas trinken möchten, nicht stillen.



Wenn sie vorhaben, Alkohol zu trinken, pumpen Sie im Vorfeld Milch ab und frieren sie diese ein.



Wenn Sie nach mäßigem Alkoholgenuss stillen möchten, warten Sie wenigstens drei Stunden, ehe Sie Ihrem Kind die Brust geben. Es gibt allerdings keine Garantie dafür, dass die Muttermilch nach dieser Wartezeit schon wieder völlig alkoholfrei sein wird. Vor dem Trinken Milch abzupumpen, bleibt die sicherste Lösung. Und je mehr Sie trinken, desto länger müssen Sie warten, bis Sie gefahrlos stillen können. Ihr Körper muss den Alkohol zuerst völlig abgebaut haben.



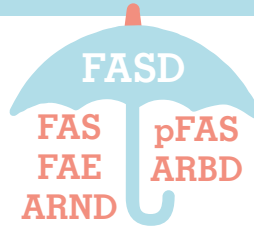
Einen übermäßigen Alkoholkonsum im Stil von „binge drinking“ – d.h. mindestens vier alkoholische Getränke innerhalb von höchstens zwei Stunden – muss in der Stillzeit auf jeden Fall vermieden werden.



Wenn Sie Alkohol trinken möchten, tun Sie dies nicht auf leeren Magen und trinken Sie zusätzlich möglichst große Mengen an alkoholfreien Alternativen.

FETALE ALKOHOLSPEKTRUM-STÖRUNG UND FETALES ALKOHOLSYNDROM

FASD FAS



FASD ist ein Oberbegriff für eine breite Palette von Schädigungen, die durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft verursacht werden. Eine besonders schwere Form von FASD ist das so genannte fetale Alkoholsyndrom, „FAS“.

Die vorgeburtliche Exposition gegenüber Alkohol kann **irreversible Schädigungen** des Gehirns verursachen. Diese sind die mögliche Ursache von:

- **Kognitiven Problemen** wie Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten, einem niedrigen IQ und einer Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Berührungen, Licht und Gerüchen.
- **Verhaltensproblemen** im sozialen Bereich und in zwischenmenschlichen Beziehungen, außerdem emotionalen Problemen wie Hyperaktivität, Wutausbrüchen, Schlafstörungen oder Schwierigkeiten, die Folgen des eigenen Handelns abzusehen.

Neben der Gefahr von Hirnschäden sind weitere **physische Auswirkungen** möglich: Frühgeburt, Wachstumsstörungen, Herz-Gefäß-Erkrankungen.

Diese körperlichen und geistigen Anomalien werden unter dem Oberbegriff „FASD“, fetale Alkoholspektrum-Störung, zusammengefasst.

BEGLEITUNG VON KINDERN MIT FAS(D): JEDER FALL IST EINZIGARTIG

Das Verhalten des Kindes zu verstehen, ist wichtig. Es ist nicht so, dass das Kind nicht will, sondern dass es nicht immer in der Lage ist. Wenn sein Umfeld dies weiß, können von außen bestimmte Anpassungen vorgenommen werden.

Diese Kinder brauchen Orientierung und eine angemessene Beratung im Hinblick auf ihre ganz persönlichen körperlichen und sozio-psychologischen Probleme. Eine frühzeitige, angepasste Beratung der Eltern verbessert die Entwicklungsprognosen des Kindes.

**FAS(D) KANN DURCH DEN VÖLLIGEN
VERZICHT AUF ALKOHOL IN DER
SCHWANGERSCHAFT VERMIEDEN WERDEN.**





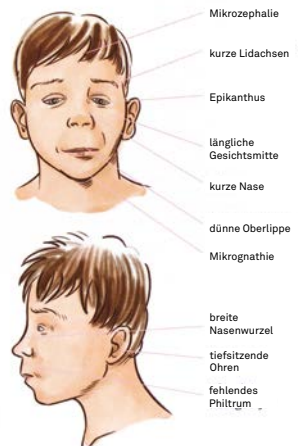
KINDER MIT VERDACHT AUF FAS(D) KÖNNEN AN FOLGENDEN STELLEN HILFE FINDEN:

- **UNIVERSITÄTszENTREN**
- **ZENTREN FÜR AMBULANTE REHABILITATION ODER FÜR DIE REHABILITATION VON KINDERN (CRA/CRE)**

ES GIBT BESONDERE DIAGNOSEHILFEN FÜR FAS UND FASD.

MIT DEM ASTLEY 4-DIGIT-CODE KANN DAS VORLIEGEN VON VIER MERKMALEN ÜBERPRÜFT WERDEN:

- 1 Alkoholkonsum der Mutter**
- 2 Faziale Dysmorphien** wie zu kleiner Schädelumfang, kurze Lidachsen, flache Gesichtsmitte, dünne Oberlippe, fehlendes Philtrum (Rinne zwischen Nase und Oberlippe), Epikanthus usw.
- 3 Wachstumsverzögerung und ein niedriges Geburtsgewicht**
- 4 Neurologische Störungen** wie ein schlechter Saugreflex, eine schlechte Muskelkoordination, erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und anderen Sinnesreizen, sowie Verhaltensprobleme bei der weiteren Entwicklung



IM RAHMEN DES FETALEN ALKOHOLSYNDROMS KANN DIE BEANTWORTUNG EINES FRAGEBOGENS DABEI HELFEN, DIE DIAGNOSE „FAS(D)“ AUF DER GRUNDLAGE VON MERKMALEN IM SOZIALEN UND EMOTIONALEN, SOWIE IM VERHALTENSBEREICH ZU STELLEN. EINE FAS(D)-DIAGNOSE MUSS SPEZIELL IN DIESEM BEREICH GESCHULTEM PERSONAL ÜBERLASSEN WERDEN.



FAS(D) wird bei Kindern aufgrund der Ähnlichkeit mit den Symptomen anderer Störungen heute oft mangelhaft diagnostiziert. Manchmal lautet die Diagnose fälschlicherweise auf AHDS, Störung im Autismus-Spektrum, Lernbehinderung oder geistige Beeinträchtigung. Ausschlaggebend für eine FAS(D)-Diagnose ist die nachweisliche Exposition gegenüber Alkohol vor oder während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung.

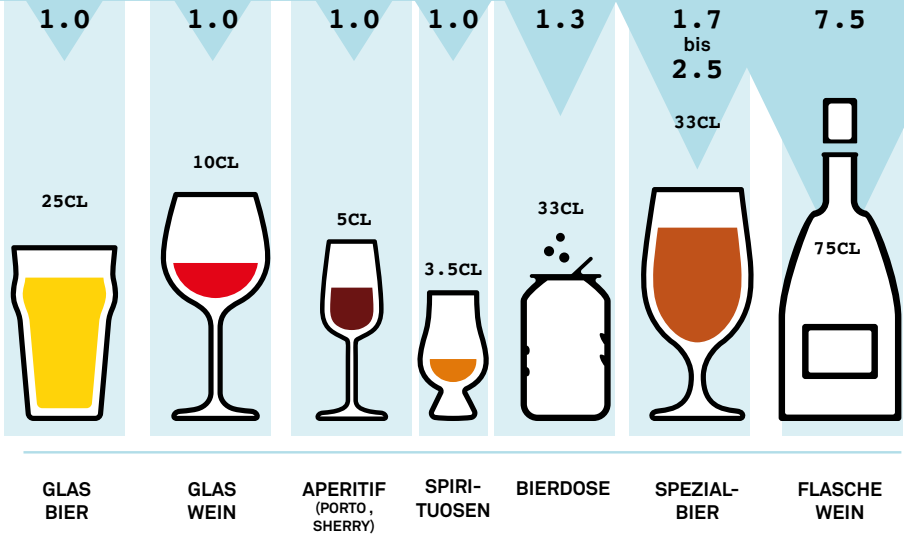
WAS VERSTEHEN WIR UNTER STANDARD-KONSUM?

**STANDARDGLAS
ALKOHOL**

= 10 G
REINER Alkohol

= 12.7 ML
REINER Alkohol

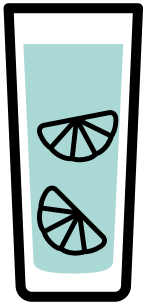
STANDARD GLAS



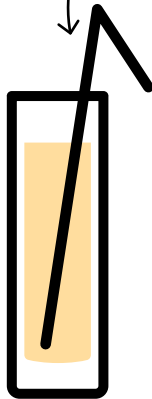
- 1 Die obige Tabelle ist nützlich, wenn Sie mit Ihren Patientinnen über den Begriff des „belgischen Standardglases“ Alkohol sprechen.
- 2 Beachten Sie, dass ein Glas Schaumwein (Sekt, Cava, Champagner...) die gleiche Menge Alkohol enthält wie ein Glas Wein.
- 3 Der Begriff des Standardglases sorgt für Klarheit bei der Durchführung des AUDIT-C oder auch schon im Vorfeld, im Gespräch mit der Patientin. Außerdem kann das Wissen um die Art des konsumierten Alkohols Ihnen bei der Durchführung eines präzisen Screenings dienlich sein. Die Beachtung der Art des alkoholischen Getränkes kann Ihnen und Ihrer Patientin dabei helfen, den Alkoholkonsum genauer zu bewerten.



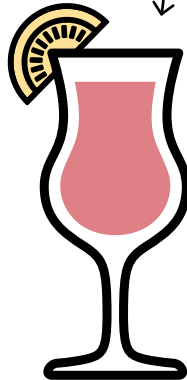
0% ALKOHOL



GLAS
(AROMATISIERTES)
WASSER



GLAS
FRUCHTSAFT
ODER SMOOTHIE



MOCKTAILS
(ALKOHOLFREIE
COCKTAILS)



TEE
(OHNE
KOFFEIN)

- 1 Es gibt eine breite Vielfalt an alkoholfreien Alternativen, so dass der Verzicht auf Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit keinen Verzicht auf Genuss bedeuten muss.
- 2 Rezepte für alkoholfreie Cocktails – auch „Mocktails“ genannt – finden Sie unter [tourneeminerale.be](https://www.tourneeminerale.be)



EMMA - 3,43 kg
0% ALKOHOOL

Tipps und praktische Tools auf
9-Monate-ohne-Alkohol.be

Eine initiative der

