

NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK SARHOŞLUK VE RISK

Odak noktası: Alkol



Madde	- Halk dilinde “alkol” olarak adlandırılan madde etanoldür, metanol veya glikol gibi diğer alkoller ise küçük miktarlarda bile oldukça zehirlidir. - Etanol, çeşitli temel maddelerden şekerin fermantasyonu yoluyla elde edilen berrak bir sıvıdır. - Etanol, psikoaktif ve kanserojen bir sinir zehiridir.
Tüketim biçimi & Etki	Tüketim şekli: Etanol, içeceklerde farklı konsantrasyonlarda (hacim yüzdesi, hacim-% olarak belirtilir) bulunur - Bira (4-8 hacim-%), şarap ve köpüklü şarap (10-13 hacim-%), kadehlik içki (30-45 hacim-%) - Yaşanan etki, esas olarak içilen miktara bağlıdır, ancak fiziksel ve ruhsal durum ile tüketmeye alışkanlık da rol oynar. - Az miktarda alkol, engelleyici etkisini ortadan kaldırır ve genellikle iletişim kurma isteğini artırır. - Daha fazla miktarda tüketildiğinde alkol, algı ve dikkat bozukluklarına yol açar, koordinasyon yeteneği ve konuşma giderek bozulur. - Sonunda alkol yorgunluk ve sersemliğe yol açar ve yüksek miktarlarda bilinç kaybına neden olabilir.
Karışık tüketim	- İlaçlarla etkileşimler - Esrar ile birlikte tüketildiğinde güçlü yan etkiler - Alkol, enerji içecekleri ile birlikte tüketilmemelidir, çünkü kafein alkolün yorucu etkisini örtbas eder. Bu da fiziksel performansın abartılmasına ve risk alma eğiliminin artmasına neden olabilir. Ayrıca, görsel-uzamsal hayal gücü veya dil becerisi gibi belirli beyin fonksiyonlarında ek bozulmalara yol açabilir.
Yasal sınıflandırma	16 yaşın altındaki gençlere alkol satışı ve kamuya açık yerlerde alkol tüketimi, Gençlik Koruma Kanunu'nun 9. maddesi uyarınca yasaktır. - Veli veya vasinin eşliğinde, 14 yaşından büyük gençler restoranlarda alkollü içecek tüketebilirler. 16 yaşından itibaren alkollü içecekler satın alınabilir ve kamuya açık yerlerde tüketilebilir (bira, bira karışımı içecekler, şarap, şampanya). 18 yaşından itibaren, alkollü içkiler veya damıtılmış alkol içeren karışık içecekler (çeşitli türlerdeki likörler, kokteyller vb.) satın alınabilir. - Motorlu taşıtlarla karayolu trafiğinde: Gençler için 21. yaş gününe kadar 0,0 promil sınırı geçerlidir, bu sınır deneme süresi boyunca da geçerlidir. - Bisiklet için mutlak sürüş ehliyetsizliği sınırı 1,6 promildir, bisiklet motorlu araç olmadığı için 0,0 promil sınırı gençler için geçerli değildir. - Dikkat: E-scooterlar için motorlu araçların sürülmesi ile aynı kurallar geçerlidir, 21 yaşından küçükler için 0,0 promil sınırı geçerlidir.

NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK

SARHOŞLUK VE RISK

Odak noktası: Alkol

Akut riskler & Uzun vadeli etkiler	<u>Akut riskler</u> öncelikle yüksek miktarda alkol tüketildiğinde ortaya çıkar; yaklaşık 1 promil kan alkol seviyesinden itibaren sarhoşluk aşaması söz konusudur. - Sarhoşluk aşamasında uzamsal görme ve yönelim bozulur, tepki verme yeteneği de önemli ölçüde bozulur. Bu da kaza olasılığını artırır, sarhoşluğun getirdiği dikkatsiz davranışlar da buna katkıda bulunur. - Sarhoşluk, şiddetle yakından ilgilidir. - Genç yaşlarda alkol tüketimi, psikolojik hasar ve bağımlılık riskini artırır: 15 yaşından önce alkol tüketenlerin bağımlılık riski yaklaşık dört kat daha fazladır. - Gelişmekte olan beyinde (örneğin hipokampus) uzun vadeli hasar <u>Uzun vadeli etkiler</u>: Alkol kan dolaşımıyla tüm vücuda yayıldığından, sürekli alkol kötüye kullanımı neredeyse tüm organlara zarar verebilir. - Uzun süreli alkol kötüye kullanımı konsantrasyon ve hafıza performansını bozabilir.
Önleme & Öneriler	- Alkol tüketiminde risksiz bir miktar yoktur, Alman Beslenme Derneği (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) alkolden uzak durulmasını önermektedir. Yine de alkol içmek isteyenler, özellikle yüksek miktarda alkol ve aşırı içki içmekten kaçınmalıdır. - Alkolün toplumda her yerde bulunması, genellikle bu maddeye karşı eleştirel olmayan bir tutuma yol açmaktadır. Gençlerle açık bir iletişim kurmak ve birlikte eleştirel bir tutum ve tüketim kuralları üzerinde çalışmak yararlı olacaktır. HaLT, Almanya'da 150'den fazla yerde uygulanan bir belediye alkol önleme programıdır.
İstatistik	2023 yılında, 12 ila 17 yaş arası kadınların %6,9'u ve erkeklerin %12,4'ü düzenli olarak (haftada en az bir kez) alkol tüketmektedir. 2004 yılına kıyasla, bu rakamlar yarıdan fazla azalmıştır.

Kaynaklar

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol/> (Erişim: 14.10.2025)
<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/> (Erişim: 14.10.2025)
<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol/> (Erişim: 14.10.2025)
<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/> (Erişim: 14.10.2025)
<https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/> (Erişim: 14.10.2025)
<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter/> (Erişim: 14.10.2025)
<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positionspapier-zu-alkohol/> (Erişim: 14.10.2025)
<https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/> (Erişim: 14.10.2025)



Bu bilgi notu Langenhagen Önleme Konseyi tarafından desteklenmektedir.



NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK SARHOŞLUK VE RISK

Odak noktası: Enerji içecekleri



Madde	- Enerji içecekleri kafein içeren gazlı içeceklerdir - Çok miktarda kafein (~80 mg/250 ml kutu), şeker, taurin, glukuronolakton ve inosit içerirler - Çocuklar ve gençler için sınır değer, vücut ağırlığının kilogramı başına günde 3 mg'dır. Ancak, güncel araştırma sonuçları bu sınırın eleştirel bir şekilde sorgulanması gerektiğini göstermektedir. - Sağlıklı yetişkinler için günlük doz sınırı 400 mg'dır. - Enerji içecekleri, 100 ml başına maksimum 32 mg içerir.
Tüketim biçimi & Etki	Etki: Uyarıcı ve canlandırıcı olarak algılanan etki, özellikle yüksek miktarda kafein ve şeker ile diğer katkı maddelerinden kaynaklanmaktadır. - Kafeinin istenmeyen yan etkileri şunlar olabilir: Kalp çarpıntısı, kalp ritmi bozukluğu, sinirlilik, uykusuzluk, baş ağrısı, mide bulantısı, terleme, algı bozukluğu. 250 ml'lik bir kutu yaklaşık 80 mg kafein içerir, bu da yaklaşık bir fincan kahveye eşittir. Ancak, genellikle kısa bir süre içinde birkaç kutu içilir, bu da yan etki riskini artırır.
Karışık tüketim	- Enerji içecekleri alkolle birlikte tüketilmemelidir, çünkü kafein alkolün yorucu etkisini örtbas eder. Bu da fiziksel performansın abartılmasına ve risk alma eğiliminin artmasına neden olabilir. Ayrıca, görsel-uzamsal hayal gücü veya dil becerisi gibi belirli beyin fonksiyonlarında ek bozulmalara yol açabilir. - Diğer parti uyuşturucuları ile etkileşime girdiğinde, ciddi kalp ritmi bozuklukları ortaya çıkabilir.
Yasal sınıflandırma	- Kafein içeriği litre başına 150 mg'dan fazla olan içecekler, "Yüksek kafein içeriği. Çocuklar, hamile veya emziren kadınlar için tavsiye edilmez" uyarısını taşımak zorundadır. - Şu ana kadar Almanya'da reşit olmayanlara satış yasağı bulunmamaktadır, diğer ülkelerde ise satış için 15 ila 18 yaş arası yaş sınırları bulunmaktadır. - Birçok satış noktası, kendi kuralları gereği enerji içecekleri için yaş sınırı getirmiştir.

NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK SARHOŞLUK VE RISK

Odak noktası: Enerji içecekleri

Akut riskler & Uzun vadeli etkiler	- Aşırı tüketim, kalp ve dolaşım sistemini olumsuz etkileyebilir: kalp ritminde düzensizlikler, kan basıncında artış, kalp ritmi bozuklukları, böbrek yetmezliği. - Belirli kalp hastalıklarına yatkınlığı olan kişiler, kafein tüketimine daha duyarlı olabilir.
Önleme & Öneriler	- DSÖ, BfR ve tüketici merkezleri yaş sınırlamaları ve daha iyi etiketleme talep ediyor. - Bilinen kalp ritmi bozukluğu olan reşit olmayanlar bu ürünleri hiç tüketmemelidir.
Istatistik	Gençlerin yaklaşık üçte ikisi enerji içecekleri tüketmiştir.

Kaynaklar

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (Erişim: 14.10.2025)

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks/> (Erişim: 14.10.2025)

<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (Erişim: 28.10.2025)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (Erişim: 28.10.2025)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cacb7be9c41b> (Erişim: 07.11.2025)



Bu bilgi notu Langenhagen Önleme Konseyi tarafından desteklenmektedir.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt

