

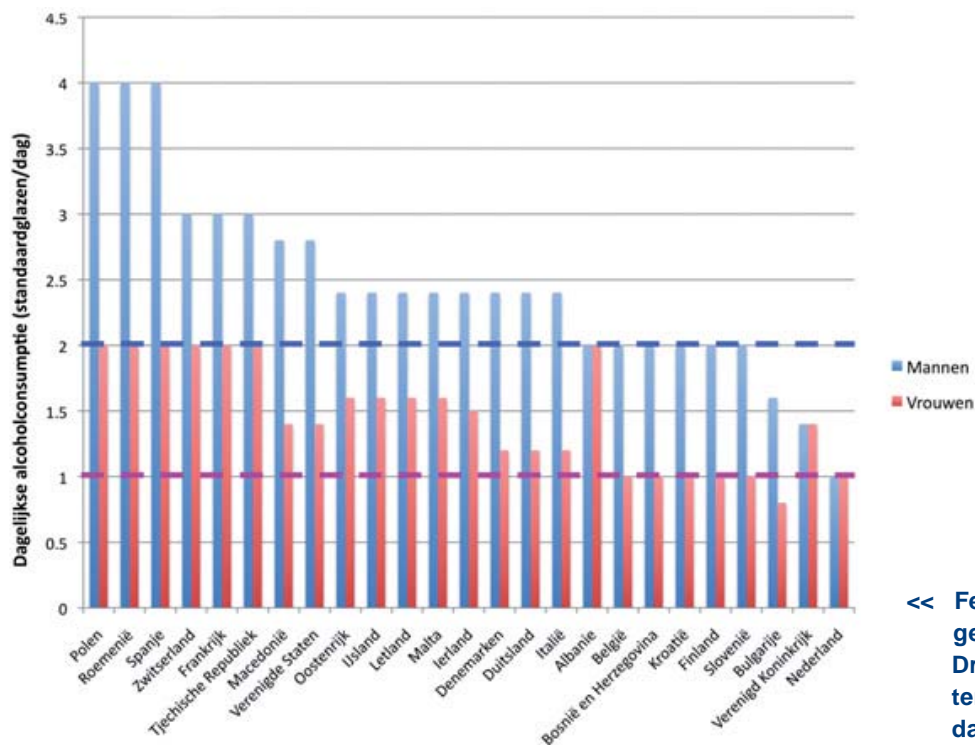
ALCOHOL EN GEZONDHEID

- Nederland wijkt af van alcoholrichtlijnen in andere landen en heeft strengste van Europa
- Gematigde alcoholconsumptie heeft gunstige effecten voor de gezondheid

Nederland wijkt af van alcoholrichtlijnen in andere landen en heeft strengste van Europa

Door een nieuwe alcoholrichtlijn van de Gezondheidsraad (november 2015) is het afgelopen jaar veel discussie ontstaan over de gezondheidseffecten van alcohol.

Alcoholrichtlijnen zijn niet overal hetzelfde. Gemiddeld gezien definiëren landen om ons heen verantwoorde alcoholconsumptie als maximaal één glas per dag voor vrouwen en maximaal twee glazen per dag voor mannen. Uit onderstaande figuur is op te maken dat Nederland de strengste alcoholrichtlijn van Europa heeft. Hierin wordt overigens wat de Nederlandse richtlijn betreft nog uitgegaan van één glas, hoewel de Gezondheidsraad aanvankelijk vooral communiceerde om geheel te onthouden.



<< Feitelijk wordt de 0-lijn gehanteerd. Drink geen alcohol of ten minste niet meer dan een glas per dag.

Ook de nieuwe alcoholrichtlijnen van bijvoorbeeld België en het Verenigd Koninkrijk, die na die van Nederland gepubliceerd werden, zijn minder streng. In het Verenigd Koninkrijk was aanvankelijk eveneens sprake van een fikse aanscherping, maar na wetenschappelijke kritiek is dit teruggedraaid.

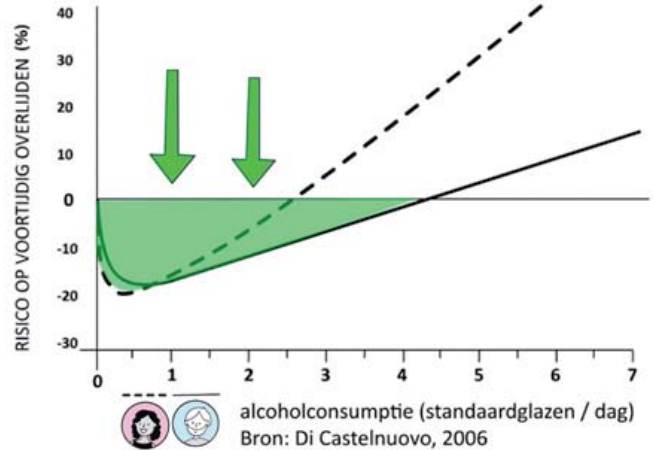
Netto gezondheidseffecten

Bij maximaal één glas bier, wijn of sterke drank per dag voor vrouwen en twee voor mannen is er over het algemeen geen schade aan de gezondheid te verwachten en kan alcoholconsumptie zelfs gunstige gezondheidseffecten hebben. Zo blijkt uit jarenlang internationaal onderzoek dat er bij deze hoeveelheden een lager risico is op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en mogelijk dementie. Aan de andere kant is er vanaf één glas per dag voor vrouwen een verhoogd risico op het krijgen van borstkanker.

Al deze positieve en negatieve effecten bij elkaar opgeteld, laten een verlaagd risico op voortijdig overlijden zien bij matige alcoholconsumptie en een verhoogd risico bij overmatige consumptie; de zogenaamde J-curve (zie figuur 2). Deze curve is voor mannen en vrouwen anders. In figuur 2 is te zien dat dit risico voor vrouwen tot twee glazen per dag en voor mannen tot vier glazen per dag lager is dan dat van mensen die niet drinken (het groene gedeelte). Tot deze hoeveelheid per dag kan je spreken van netto gezondheidswinst. De meeste landen bouwen in hun alcoholrichtlijn een veiligheidsmarge in en zeggen daarom dat verantwoorde alcoholconsumptie maximaal twee glazen per dag is voor mannen en maximaal een voor vrouwen (de twee groene pijlen onderstaande figuur).

In Nederland maximale gezondheidswinst

De Nederlandse Gezondheidsraad streeft als enige in Europa naar maximale gezondheidswinst en kijkt daarom naar het laagste punt in de J-curve. Bij ongeveer één glas per dag is het risico op voortijdig overlijden voor mannen en vrouwen ten opzichte van niet-drinkers het laagst (15% lager risico, de linker groene pijl bovenstaande figuur). Hun advies is daardoor strenger dan in de landen om ons heen en luidt: Als je drinkt, beperk je consumptie tot maximaal één glas per dag (voor zowel mannen als vrouwen).



Alcohol niet voor iedereen

Zowel internationale richtlijnen als de Nederlandse Gezondheidsraad ontraden mensen die niet drinken om te gaan drinken voor hun gezondheid. Ook voor jongeren onder de 18, vrouwen die zwanger zijn of willen worden en die borstvoeding geven alsook in het verkeer geldt: drink geen alcohol!

Spreiden beter dan sparen

Alle richtlijnen zijn het erover eens dat de alcoholconsumptie spreiden over de week beter is dan opsparen voor één gelegenheid. Adviezen zijn daarom over het algemeen maxima per dag en soms maximale hoeveelheden per week met een maximum per gelegenheid. Wetenschappelijk gezien is er duidelijke consensus dat binge drinken (veel drinken tijdens één gelegenheid) slecht is voor de gezondheid. En alhoewel er geen wetenschappelijk bewijs is dat af en toe een dag geen alcohol drinken beter is dan dagelijks met mate, is er uiteraard niks mis mee om af en toe een dag over te slaan.