

# Alcohol is niet gezond, ook dat éne glaasje niet



De Morgen - 13 Apr. 2018  
Pagina 15

*Gezond drinken bestaat niet. Dat blijkt uit een nieuwe internationale overzichtsstudie in negentien landen. De megastudie die vandaag in het wetenschappelijke tijdschrift The Lancet verschijnt, lijkt de definitieve dolksteek in de rug van het idee van 'het ene gezonde glaasje' te zijn.*

Verlaag de adviezen voor gezond alcoholgebruik, schrijven de onderzoekers van meer dan honderd universiteiten, waaronder het Nederlandse Erasmus MC (Rotterdam), die bij de studie betrokken waren.

Om de risico's van alcohol te beperken, drink je best niet meer dan tien standaardglazen per week (gespreid, en met enkele dagen zonder drank). Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Zo luidt het Belgische advies omtrent alcoholconsumptie. In Nederland is het advies nul tot maximaal één glas per dag, maar in andere landen als Groot-Brittannië, de VS, Italië, Spanje en Portugal liggen de adviezen hoger en dus 'te hoog', aldus de onderzoekers.

In de overzichtsstudie zijn de gegevens van 600.000 mensen, verzameld uit 83 individuele studies in verschillende landen tussen 1964 en 2010, samengebracht. Het onderzoek richt zich voornamelijk op hart- en vaatziekten, omdat daar - in tegenstelling tot bijvoorbeeld de verhoogde kans op allerlei vormen van kanker - nog altijd enige controverse over bestond.

Ook met de verstrenging van de richtlijnen bleef de vraag staan of gematigde alcoholconsumptie nu wel of niet 'een beetje goed' was voor hart en vaten. Het antwoord is nee, schrijven de onderzoekers in de nieuwe studie.

Met elk glas extra verhoogt de drinker de kans op een beroerte, hartfalen, een hoge bloeddruk en een aorta-aneurysma - zaken die stuk voor stuk dodelijk kunnen zijn. Dit betekent voor een 40-jarige man dat hij gemiddeld anderhalf jaar ouder zal worden als hij niet drinkt dan wanneer hij elke dag een glas alcohol drinkt, rekenen de onderzoekers als voorbeeld voor. Geheelonthoudende vrouwen worden gemiddeld 1,3 jaar ouder dan de één-glas-per-dag-drinksters.

Er is eigenlijk maar één uitzondering en dat is dat een glas alcohol per dag de kans op een niet-dodelijk myocardiaal infarct (in de volksmond 'hartaanval') iets verkleint. "Maar dit weegt geenszins op tegen de andere wel dodelijke gevolgen van alcoholinname", schrijven de onderzoekers.

Hoe zit het dan met de onderzoeken die (in het verleden) wel een positief effect constateren bij gematigd drankgebruik? Die studies kampen met methodologische mankementen, zegt co-auteur Trudy Voortman, voedingswetenschapper bij Erasmus MC. De groep niet-drinkers bestond bijvoorbeeld vrijwel altijd uit veel voormalige drinkers die vanuit gezondheidsoogpunt gestopt waren met drinken. Geen wonder dat zij er gezondheidstechnisch slechter aan toe waren dan gematigde gezonde drinkers.

Gezellig

Voedingshoogleraar Jaap Seidell (Vrije Universiteit Amsterdam) is blij met de nieuwe studie. "Deze bevindingen onderstrepen wat wij al zeiden. Drinken is best gezellig, maar voor je gezondheid moet je het niet doen."

Seidell noemt de nieuwe studie 'een belangrijk signaal' tegenover het animo dat hij in de samenleving signaleert voor het opheffen van allerlei alcoholbeperkingen. "Bij steeds meer voetbalwedstrijden wordt toch bier geschonken, er gaan allerlei stemmen op voor het schenken van alcohol bij de kapper of boekhandel. Meer verkooppunten zorgt voor meer drankgebruik, zo eenvoudig is het. Ik ben daar dus geen voorstander van."

Seidell is niet tegen gematigd drinken, zo lang niemand maar beweert dat het gezond is. "Ik hoop dat de bevindingen uit deze studie eindelijk een eind zullen maken aan de door de industrie gesponsorde studies die nog altijd proberen aan te tonen dat er wel degelijk positieve gezondheidseffecten zijn."

IAN THE SAHADAT

Copyright © 2018 De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden