

De Richtlijn voor Alcoholhoudende Dranken van de Gezondheidsraad

13 april 2016

De Gezondheidsraad heeft in november 2015 de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding uitgebracht. Op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur geeft de Gezondheidsraad voor wat betreft alcoholgebruik voor volwassen mannen en vrouwen nu als advies:
"Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag."

De Gezondheidsraad raadt daarnaast vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn of borstvoeding geven aan om helemaal geen alcohol te gebruiken.

Het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid STAP kan zich in dit advies goed vinden. Wel wil zij nadrukkelijk eraan toevoegen dat ook jongeren onder de 18 jaar beter geen alcohol kunnen drinken. Regelmatig stevig drinken door jongeren laat namelijk veranderingen in de hersenen zien met negatieve gevolgen v.w.b. werkgeheugen, verbaal geheugen en aandacht.

Alcoholgebruik wordt tevens ontraden in de volgende situaties:

- op de werkvloer
- voor, tijdens en direct na sportactiviteiten
- in het verkeer, ook voor fietsers
- bij het bedienen van machines
- bij de studie

De nieuwe Richtlijn voor Alcoholhoudende Dranken verschilt van de vorige richtlijn,

gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding 2005. Toen werden mannen geadviseerd niet meer dan 2 glazen alcohol per dag te drinken en vrouwen niet meer dan 1 glas per dag. Nu is het advies om bij voorkeur geen alcohol te drinken en voor wie wil drinken niet meer dan één glas per dag. Het advies geldt voor zowel mannen als vrouwen.

Deze aanpassing is vooral gebaseerd op kennis over de relatie tussen alcoholgebruik en het ontstaan van verschillende vormen van kanker. Ook in de Verenigde Staten en Groot-Brittannië is recent de nationale alcoholrichtlijn om die reden fors aangescherpt.

Toelichting

De Richtlijn voor Alcoholhoudende Dranken heeft het over 1 glas alcoholhoudende drank. Vroeger toen er in de horeca nog standaardglazen gebruikt werden, kon je erop rekenen dat in elk glas bier, wijn of gedistilleerd 12 à 12,5 cc alcohol zat (dat is circa 10 gram alcohol). Tegenwoordig is dat veel lastiger te berekenen. Vooral omdat de grootte van de glazen die voor alcohol worden gebruikt sterk verschillen. Bovendien zijn er veel nieuwe drankjes op de markt gekomen, met uiteenlopende alcoholgehalten.

Om toch een indicatie te geven van hoeveel alcohol je binnenkrijgt als je één glas bier, wijn of gedistilleerd (met 35% alcohol) drinkt, volgt hierna een tekening die wat duidelijkheid probeert te scheppen. Het is logisch dat als je andere soorten alcohol of mixdranken drinkt, de regel geldt dat hoe hoger het alcoholgehalte is en hoe groter het glas, des te meer alcohol je binnen krijgt.

**Pils
(5%)**



**Wijn
(12%)**



**Gedistilleerd
(35%)**



Standaardfles:	300 cc	750 cc	1000 cc
Standaardglas:	250 cc	100 cc	35 cc
Glazen per fles:	1,2 glas	7,5 glazen	28,5 glazen
Cc alcohol per glas:	12,5 cc	12 cc	12,25 cc

Hoe is de Gezondheidsraad tot dit advies gekomen?

Ter onderbouwing van de Richtlijn voor Alcoholhoudende Dranken heeft de Gezondheidsraad de recente wetenschappelijke literatuur onderzocht over de relatie tussen het gebruik van alcohol en van bier, wijn en gedistilleerde drank op 8 chronische ziekten en op bloeddruk. De vraag was: kan alcoholgebruik een bijdrage leveren aan het voorkomen van deze ziekten?

Uit deze literatuuranalyse blijkt dat matig alcoholgebruik (tot 1,5 glas alcohol per dag) zowel gunstige als ongunstige effecten heeft. Zo hangt matig alcoholgebruik samen met een lager risico op hart- en vaatziekten en dementie. Matige alcoholgebruikers hebben ook een lager risico op diabetes, maar niet als het gaat om biergebruik bij mannen en het gebruik van gedistilleerde drank bij vrouwen. Die gebruikers hebben juist een hoger risico. Ook het risico op borstkanker is al bij matig gebruik verhoogd.

De conclusie van de Gezondheidsraad is dat er weliswaar positieve effecten zijn die samenhangen met matig alcoholgebruik, maar dat er geen reden is om mensen die geen alcohol drinken aan te sporen wel te gaan gebruiken. Alcoholgebruik maakt immers geen deel uit van een gezonde leefstijl, zoals soms

wordt beweerd. Voor bepaalde groepen is het belangrijk om helemaal geen alcohol te gebruiken, zoals jongeren, vrouwen die borstvoeding geven, die zwanger zijn of dat willen worden, mensen die medicijnen gebruiken die niet samengaan met alcoholgebruik en mensen met verslavingsproblemen.

Zoals gezegd geeft de Gezondheidsraad het advies aan mensen die niet tot de risicogroepen behoren en die wel alcohol willen gebruiken, niet meer dan één glas alcoholhoudende drank per dag te drinken.

Verder stelt de Gezondheidsraad dat het méér drinken dan één glas per dag geen gezondheidswinst oplevert en zelfs ongunstig is vanwege het verhoogde risico op beroerte, borstkanker, darmkanker, longkanker, levercirrose en hoofd- en halstumoren. Ook kan alcoholgebruik leiden tot ongelukken, verslaving en psychosociale problematiek.

Bronnen:

- Richtlijnen goede voeding 2015. Gezondheidsraad, 2015.
- Dietary Guidelines for Americans 2015-2020. US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture, 2015.
- UK Chief Medical Officers' Alcohol Guidelines Review. Department of Health, 2015.