

# Op je gezondheid

Zo, nu eerst een... Vrijwel iedereen kan het biermerk wel invullen. Na gedane arbeid is het goed drinken. Dat geldt ook na een sportprestatie. Lekker de kantine in of het terras op en proosten op je gezondheid. Hoewel?

**O**f je nou in voorbereiding bent op een marathon, een lange fietstocht in het voorjaar of al mooie wandelevenementen hebt uitgestippeld: eigenlijk hoort alcohol helemaal niet bij een gezonde leefstijl. Wat maakt de combinatie alcohol en sport eigenlijk zo slecht en tegelijk zo logisch? Om met dat laatste te beginnen: de Nederlandse sport zit in een houdgreep. Veertig procent van de kantine-inkomsten van sportclubs komt uit alcohol. Tel daar de sponsorinkomsten van de grote bierbrouwers en andere alcoholproducenten bij op en de logische link tussen alcohol en een sportief leven is duidelijk. De derde helft in hockey- en voetbalkantines is niet voor niks een bekend fenomeen.

## Toxische stof

'Je prestaties zijn gewoon vele malen minder, zeker als je een kater hebt van te veel drank. Maar ook bij kleinere hoeveelheden merk je het al', vertelt maag-, darm-, en leverarts Bart Takkenberg van Amsterdam UMC. 'Draai het maar eens om. Als je normaal gesproken dagelijks gemiddeld een glas alcohol drinkt, en je laat dat een paar weken achterwege, val je zo'n vier tot vijf kilo af. Alcohol wordt puur als vet opgeslagen. Het heeft geen enkele functie in de spieropbouw. Zelf heb ik het ook gemerkt toen ik me voorbereide op mijn eerste marathon. Ik dronk geen druppel meer en stond frisser op, had meer energie en trainde beter. Het is ook niet zo gek, want alcohol is een toxische stof, het is echt schadelijk. Daarom is het ook zo raar dat de sportwereld zich met drank afficheert.' Takkenberg verwijst naar sportprogramma's als Vandaag Inside, waar gasten standaard een halve liter bier voor zich hebben. Of het Holland Heineken-huis tijdens de Olympische Spelen: 'Het zou mooi zijn als een sporter weigert zich daar te laten huldigen en als NOC\*NSF zich

zou distantiëren van de alcoholindustrie.'

## Zuurpruim

De associatie tussen alcohol en sport is bepaald geen toeval, weet Wim van Dalen. Hij strijdt als directeur van het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid (STAP) al een carrière lang tegen de ongezonde invloed van alcohol. 'De alcohollobby is enorm sterk en de relatie tussen gezelligheid en drank maakt je al gauw een zuurpruim als je daar iets tegenin brengt', zegt hij. 'Ze hebben geleerd van de tabaksindustrie, mengen zich in discussies, doen aan voorlichting en presenteren zich zo als deel van de oplossing.' Nee, Van Dalen is niet tegen drank, maar zou graag zien dat het als minder normaal gezien wordt. De introductie van het inmiddels populaire nul procent bier helpt daar niet bij, stelt hij: 'Dat is een slimme manier om het merk zichtbaar te houden.' Wat hem betreft moet juist die zichtbaarheid worden teruggedraaid: 'Zien drinken, doet drinken. Beperk de locaties waar het verkocht wordt, haal het uit de supermarkt, bied het niet als eerste aan in sportkantines.' Ja, dat kost geld, weet Van Dalen, maar alcoholgebruik kost uiteindelijk meer dan het oplevert. Van Dalens pleidooi is leverarts Takkenberg uit het hart gegrepen. 'De overheid moet investeren in

**'Ik dronk geen druppel meer en had meer energie, trainde beter'**



## Gezonde leefstijl?

Wekelijkse sporters hebben een gezondere leefstijl dan niet-sporters. Ze hebben vaker een goed gewicht, eten gezonder, roken minder. Maar het alcoholgebruik is hoger dan onder niet-sporters. Teamsporters drinken wekelijks zo'n negen glazen meer dan duursporters.

Bron: Trimbos instituut.

het terugdraaien van het drankgebruik onder jonge sporters. Als zij als gezonde generatie opgroeien, scheelt dat over twintig jaar een hoop kosten in de zorg.' Hij weet dat hij zich hiermee niet populair maakt, maar het aantal ziektes dat rechtstreeks voortkomt uit alcoholgebruik is niet gering, zegt hij. 'Alcoholgebruik leidt tot een hoger risico op veertien vormen van kanker, waaronder in de mond, keelholte, strottenhoofd, slokdarm, dikke darm, lever en de borst. Ook hart- en vaatziekten en herseninfarcten zijn direct te relateren aan alcohol. Het wordt al ongezond vanaf meer dan 0,3 glas wijn per dag.'

## Proosten

Hoe goed we de nadelen ook kennen, de sociale druk om te proosten is groot. Zeker na een prachtige prestatie. Of het

nou tijdens de Dam tot Damloop is of die supergezellige Fjoertoer Egmond. Op zich niks mis mee, zegt Dry January-campagneleider Martijn Planken. 'Maar het gebeurt tegenwoordig zo vaak. Ik noem dat de 'verbraderiesering' van Nederland. Sport is dan secundair aan de gezelligheid, en daar gaat het mis.' Planken heeft met 'Ik Pas' een goed alternatief. 'We hebben een challenge waarin je met je loop- of wandelgroep samen afspreekt een maand niet te drinken. Die gezamenlijke uitdaging werkt goed.' Uit de gegevens van 'Ik Pas' blijkt dat mensen die ervaren hoe dat is - zo'n maand zonder alcohol - bewuster en minder gaan drinken. Een perfecte voorbereiding op de hardloop-, fiets-, en loopevenementen die weer op de kalender staan.

## Slecht voor je herstel

Carmen Voogt, onderzoeker van het Expertisecentrum Alcohol van het Trimbos-instituut, kan goed uitleggen waarom dat biertje na het sporten niet handig is:

- Van alcohol moet je meer plassen, je verliest er meer vocht door en droogt er dus door uit. Dat, terwijl je juist vocht moet aanvullen na het sporten.'
- Als je intensief hebt gesport, heb je eiwitten nodig om je spieren te herstellen. De spiereiwitsynthese na inspanning is een veelgebruikte maat voor het spierherstel na inspanning. Het drinken van alcohol onderdrukt de spiereiwitsynthese. Dit verstoort het spierherstel en het trainingseffect.'
- Alcohol heeft een negatieve invloed op je slaap, hormoonbalans, stemming, metabolisme en je werking van hart- en bloedvaten.'