

‘Op je gezondheid!’

Odette Bruls

‘En nu drinkt hij ineens geen alcohol meer’, verzucht een vriendin over haar net volwassen zoon. Ze klinkt er ontstemd over. ‘Hij zegt dat het drinken van alcohol ongezond is, zo ongezellig!’ Ze deelt blijkbaar niet zijn mening. En met haar zijn er vele anderen. De heersende sociale norm is dat matig alcoholgebruik voor volwassenen sociaal geaccepteerd is en past in een verantwoorde leefstijl. Net zoals de sigaret vijftig jaar geleden. Dat die het loodje heeft gelegd als geaccepteerde metgezel, vinden we logisch. Maar hoe zit het met alcohol? Met de kennis van nu zou die onderhand in hetzelfde verdomhoekje moeten staan.

Canada scherpste dit jaar als eerste land in de wereld de alcoholadviezen stevig aan. Maximaal één standaardglas per **week**. Dat is een flinke stap vergeleken met onze Hollandse ‘liever niet, maar anders maximaal één glas per **dag**’. Ierland stelt vanaf 2026 waarschuwingslabels verplicht voor alcoholische dranken om gebruikers te attenderen op extra risico’s op kanker en leverziekten, en gevaren voor moeder en kind tijdens de zwangerschap (Carroll, 2023). Is dit de voorhoede van landen die de schadelijke effecten van alcohol erkennen én omzetten in actie?

Als we het hebben over gezondheidseffecten van alcohol, denken veel mensen aan hart- en vaatziekten. Lange tijd zwierf de Franse paradox rond. Dat de Fransen ondanks hun volvette kaasconsumptie toch weinig hartproblemen hadden, zou te maken hebben met de reversatrol in rode wijn. Maar deze mythe rondom rode wijn is vervlogen. De recentste studies wijzen uit dat een beetje alcohol het risico op coronaire hartziekten niet verhoogt noch verlaagt, maar de meeste overige cardiovasculaire risico’s, zoals hypertensie, hartfalen, hartritmestoornissen en beroertes juist wel verhoogt (Paradis et al., 2023).

Odette Bruls is diëtist en marketingdeskundige met de focus op consumentengedrag. Zij is docent aan Tilburg University en werkt als zelfstandige onder andere voor particuliere opleidingen Voeding & Diëtetiek.

Ook is al vrij lang bekend dat de stof alcohol (ethanol) zelf kankerverwekkend is, evenals de stof die ontstaat bij de afbraak van alcohol door het lichaam, acetaldehyde. Ze kunnen DNA veranderen en vergroten daarmee het risico op kanker in mond, keel, strottenhoofd, slokdarm, dikke darm, lever én borst (Trimbos Instituut, z.d.). Europees onderzoek stelt dat alcoholgebruik wereldwijd zorgt voor ruim 4% van alle nieuwe kankergevallen, met West-Europa in de middenmoot (Rumgay, 2021). Extra slecht nieuws daarbij is: elk glas per dag telt.

En er is meer. Gewichtstoename is een veel voorkomend bij-effect van alcoholgebruik. Niet alleen door de calorieën van de alcohol zelf, ook door het (extra) eten dat er vaak bij genuttigd wordt. Zeker wanneer de remmen toch al losser worden door de alcohol. De lever ruimt alcohol liefst als eerste op en vet uit voeding wordt dan sneller opgeslagen dan wanneer er wordt gegeten zonder alcohol. Stevig en langdurig alcoholgebruik verstoort de vetstofwisseling in de lever en naast overgewicht krijgt de drinker er dan ook nog eens leververvetting bij cadeau (Trimbos Instituut, z.d.).

Maar ja, voedingstheorie is geen praktijk. In de praktijk heeft alcohol ook de nodige gunstige, vooral sociale, functies. Het maakt mensen losser, haalt de scherpe kantjes van het leven er even af, geeft ontspanning en verbinding. Drinkers drin-



ken het, naast dat ze het lekker vinden, vooral voor de gezelligheid (CBS, 2023). Geen carnaval zonder bier, geen oud & nieuw zonder champagne. We heffen gezamenlijk het glas bij feestelijke gebeurtenissen. En roepen er vaak nog vrolijk bij: 'op je gezondheid!'

Dit gaat over veel mensen. Heel veel mensen, want volgens recent onderzoek van het CBS drinkt 8 van de 10 mensen alcohol (CBS, 2023). Meer dan de helft van deze respondenten beaamt dat het drinken van af en toe meer dan 1 glas alcohol schadelijk kan zijn, toch zegt maar 1 van de 10 mensen het alcoholgebruik te willen minderen. Dat is bitter weinig. Maar het is een begin. Elke trend wordt voorafgegaan door een kleine groep trendsetters, dus laten we deze groep omarmen.

Gelukkig is de sociale norm voor alcoholgebruik aan het verschuiven. De alcoholvrije bierkaart biedt steeds meer variatie, de smaak van alcoholvrije wijnalternatieven verbetert gestaag en mocktails zijn een categorie op zich geworden. Er zijn zelfs al alcoholvrije slijterijen. Privésituaties blijken nog wel eens lastiger. Dan wordt uit de kelder een stoffig net-over-de-datum o.o flesje opgeduikeld. Of is er alleen een standaard-frisje. Soms is er speciaal voor de 'niet-drinker' iets in huis gehaald.

Misschien komt het omdat ik er meer op let, maar ook in de media duiken geregeld artikelen op over mensen die zonder alcohol een positieve draai aan hun leven geven. Want het levert ook direct merkbare voordelen op. De één prijst haar herwonnen fitheid, vooral 'the day after'. De ander begaat minder blunders door betere alertheid. Het vergt wel een andere mindset en een andere smaakverwachting. En je moet jezelf de tijd gunnen hieraan te wennen. Immers, duurzame gedragsverandering gaat nooit van de ene op de andere dag.

De hamvraag is nu: hoe krijgen we de grote massa in beweging? Rookachtige overheidsmaatregelen zie ik voorlopig nog niet komen, en anders in zeer kleine stapjes. Zelf krijg ik geregeld een meewarige blik die lijkt te zeggen 'vervelend dat jij geen alcohol drinkt voor jouw gezondheid'. Maar hé, dat geldt voor iedereen hoor! De zoon van mijn vriendin begrijpt dat al, maar mijn vriendin en het gros van de mensen kijkt voorlopig liever nog eens diep in het glaasje dan toe te geven aan deze 'ongezellige' boodschap. Toch kan ik uit eigen ervaring stellen dat alcoholvrij proosten echt heel gezellig is en lekker. En daarbij meen ik het, als ik zeg: 'op je gezondheid!'

Odette Bruls

Referenties

Carroll, R. (2023, 22 mei). Ireland to introduce world-first alcohol health labelling policy. The Guardian. Geraadpleegd van <https://www.theguardian.com/world/2023/may/22/ireland-to-introduce-world-first-alcohol-health-labelling-policy>.

1 op de 10 volwassenen wil minder alcohol drinken (2023, 20 april). Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd op 23 augustus 2023, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/16/1-op-de-10-volwassenen-wil-minder-alcohol-drinken>.

Paradis, C., Butt, P., Shield, K., Poole, N., Wells, S., Naimi, T., Sherk, A., & the Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines Scientific Expert Panels. (2023). Canada's Guidance on Alcohol and Health: Final Report. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction.

Rumgay, H., Shield, K., Charvat, H., Ferrari, P., Sornpaisarn, B., Obot, I. et al. (2021). Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: A population-based study. The Lancet Oncology, 22 (8), pp. 1071-1080.

Trimbos Instituut. (z.d.) Alcohol en gewicht. Geraadpleegd op 23 augustus 2023, van <https://www.trimbos.nl/kennis/alcohol/alcohol-en-gewicht/>

Trimbos Instituut. (z.d.) Alcohol en het ontstaan van kanker: verklarende mechanismen. Geraadpleegd op 23 augustus 2023, van <https://www.trimbos.nl/kennis/alcohol/alcohol-en-kanker/alcohol-en-het-ontstaan-van-kanker-verklarende-mechanismen/>



*Proosten op je gezondheid
zonder alcohol*