

Nieuwsbrief Alcohol en Gezondheid, nr. 1

Geachte wijnprofessional,

Hieronder vindt u het eerste exemplaar van de digitale nieuwsbrief 'Alcohol en Gezondheid'. Deze nieuwsbrief is een initiatief van de Stichting Alcohol Research (SAR) waarin de brancheverenigingen van producenten en importeurs van wijn, bier en gedistilleerde dranken zijn verenigd. Zij worden ten aanzien van de wetenschappelijke aspecten geadviseerd door TNO. Alle partijen werken via SAR samen aan het toegankelijk maken van wetenschappelijk onderbouwde informatie over de gezondheidseffecten (zowel positief als negatief) van verantwoorde alcoholconsumptie.

Met deze digitale nieuwsbrief 'alcohol en gezondheid' blijft u op een eenvoudige manier op de hoogte van interessante, recent in internationale wetenschappelijke tijdschriften gepubliceerde, onafhankelijke studies op het gebied van verantwoorde alcoholconsumptie en gezondheid. De nieuwsbrief wordt ondersteund door de website <http://www.alcoholengezondheid.nl/>, die in maart van dit jaar in gewijzigde vorm online is gegaan. De website geeft een breed en gebalanceerd beeld van de wetenschappelijke stand van zaken over de diverse gezondheidseffecten van verantwoorde en matige alcoholconsumptie.

De nieuwsbrief verschijnt 1x per kwartaal en is bedoeld voor (wetenschaps) journalisten, beleidsmakers, gezondheidsprofessionals en voor medewerkers van de bij de brancheorganisaties aangesloten bedrijven. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Wanneer u de nieuwsbrief ook in de toekomst wilt blijven ontvangen, dan kunt u zich hiervoor aanmelden via de volgende link <http://alcoholengezondheid.nl/nieuwsbrief>.

Met vriendelijke groet,

Josée van Rooij

NIEUW: Nieuwsbrief over gezondheidseffecten van verantwoorde en matige alcoholconsumptie

In internationale wetenschappelijke tijdschriften verschijnen met regelmaat publicaties over de gezondheidseffecten van matige alcoholconsumptie. Maar hoe moet je die resultaten interpreteren? In hoeverre zijn ze in overeenstemming met andere wetenschappelijke resultaten? Zijn het echt nieuwe bevindingen? Met deze digitale nieuwsbrief 'alcohol en gezondheid' blijft u op een eenvoudige manier op de hoogte van interessante, recent gepubliceerde, onafhankelijke studies. De nieuwsbrief wordt ondersteund door de website <http://www.alcoholengezondheid.nl/>. De website geeft een breed en gebalanceerd beeld van de wetenschappelijke stand van zaken over de diverse gezondheidseffecten van verantwoorde en matige alcoholconsumptie.

Wat is 'Matige alcoholconsumptie'?

Té veel is niet goed, dit geldt zeker voor alcohol. Matige alcoholconsumptie kan echter meer positieve dan negatieve gezondheidseffecten hebben. 'Matig' is in de Nederlandse context maximaal 1-2 standaardglazen per dag voor volwassen vrouwen en maximaal 2-3 standaardglazen per dag voor volwassen mannen. Daarnaast is ook verantwoorde alcoholconsumptie van belang: aan specifieke groepen, zoals jongeren onder de 16 jaar en zwangere vrouwen en in combinatie met verkeer, sport en bepaalde ziekten, wordt het drinken van alcohol geheel ontraden (zie 'wanneer geen alcohol')

NIEUWSBERICHTEN

Matige alcoholconsumptie verhoogt ontstekingsremmer en insulinegevoeligheid

Vrouwen die zes weken lang 2,5 glas witte wijn per dag drinken blijken gevoeliger te zijn voor insuline dan vrouwen die druivensap drinken. Bovendien geeft hun vetweefsel meer adiponectine af, een stof die onder andere ontstekingen in het lichaam remt. [Lees verder >](#)



Matig drinkende diabetespatiënten hebben betere bloedglucosewaarden

Het algemene advies om, als je alcohol drinkt, dit met mate te doen, geldt ook voor diabetespatiënten. Uit de resultaten van een recent gepubliceerd Amerikaans onderzoek onder ruim 38.500 volwassen diabetespatiënten, blijkt dat het drinken van een matige hoeveelheid alcohol (2 – 2,9 glazen per dag) gunstig is voor mensen met diabetes. [Lees verder >](#)



Matige alcohol consumptie verlaagt risico op hoge bloeddruk bij vrouwen maar verhoogt het bij mannen

Dat te veel drinken een verhoogd risico geeft op een hoge bloeddruk, is bekend. Maar het effect van *matige* alcoholconsumptie op het risico op hoge bloeddruk is, is uit voorgaande onderzoeken minder duidelijk. Dit is recent nader onderzocht. Matige alcoholconsumptie blijkt bij vrouwen een ander effect op de bloeddruk te hebben dan bij mannen. Bij vrouwen werd bij consumptie van 5 tot 6 glazen per week 10% daling van het risico op hoge bloeddruk gevonden. Bij meer dan 3 glazen per dag werd een stijging gevonden. Bij mannen vonden de onderzoekers bij consumptie van 1 glas per dag al een stijging van 24% van het risico op hoge bloeddruk. [Lees verder >](#)

COLUMN door Simon Rozendaal

Drinken: ja... Zuipen: nee!

Eigenlijk zouden geheelonthouders elke dag een tot twee glaasjes moeten drinken. Maar mag je dat met het oog op alcoholisten wel hardop zeggen?

Het drinken van een lichte hoeveelheid alcohol is gezond. Zo gezond zelfs dat geheelonthouders eigenlijk elke dag een tot twee glazen alcohol moeten drinken. Zodra de overheid echter eerlijk vertelt dat een matige hoeveelheid alcohol gezond is, concluderen mensen die te veel drinken daaruit ten onrechte dat het wel meevalt met de risico's van zuipen.

[Lees verder >](#)

NIEUWSBERICHTEN

Invloed drinkpatroon op hart- en vaatziekten groter dan invloed van hoeveelheid alcohol

Het *drinkpatroon* (regelmatige of onregelmatige alcoholconsumptie) lijkt een grotere invloed te hebben op het risico op hart- en vaatziekten dan de *hoeveelheid* die wordt gedronken. Matige tot zware regelmatige alcoholconsumptie verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, een onregelmatig drinkpatroon leidt al snel tot een verhoogd risico. [Lees verder>](#)



Afname risico veneuze trombose door alcohol consumptie

Onderzoekers van de Universiteit Leiden (LUMC) vonden bij mensen die alcohol drinken een aanzienlijke afname van het risico op veneuze trombose ten opzichte van niet-drinkers. De onderzoekers vonden de grootste risicodaling (-33%) bij mensen die 2 tot 4 glazen alcohol per dag drinken. Bij vrouwen bleek het effect sterker te zijn (-34%) dan bij mannen (-18%). [Lees verder>](#)



Matig drinken positief voor botgezondheid

Mensen die een matige hoeveelheid alcohol per dag drinken, blijken sterkere botten te hebben dan mensen die geen alcohol drinken of mensen die meer dan matig drinken. Bij consumptie van 1 glas alcohol per dag of minder blijkt er 20% minder kans te zijn op een heupfractuur, terwijl mensen die meer dan 2 glazen alcohol per dag drinken juist een 39% verhoogd risico lopen op een heupfractuur.

[Lees verder>](#)

Verrassende resultaten uit onderzoek naar alcohol en borstkankerrisico

Wat is het effect van het drinkpatroon op het borstkankerrisico? Franse onderzoekers, die deze vraag onderzochten door de gegevens van 437 vrouwen met borstkanker en 922 vrouwen zonder borstkanker (25-85 jaar oud) te analyseren, vonden geen verband: vrouwen die niet of slechts sporadisch (=4x per

week of minder) drinken liepen eenzelfde risico als vrouwen die frequent (=5x per

week of vaker) drinken. [Lees verder>](#)

Risico op borstkanker hangt af van interactie hormoongebruik en alcohol

Onderzoek toont aan dat er alleen bij postmenopausale vrouwen die zowel hormoonpreparaten gebruiken als alcohol drinken een verhoogd risico is op borstkanker. Dit blijkt uit een recente publicatie waarin de gegevens zijn geanalyseerd van een studie onder ruim 5.000 postmenopausale Deense vrouwen die in de loop van 20 jaar borstkanker ontwikkelden. Dit onderzoek werpt een nieuw licht op de relatie tussen alcohol, hormoongebruik en borstkankerrisico. [Lees verder >](#)



Alcoholconsumptie en risico op strottenhoofdtkanker nader geanalyseerd

Strottenhoofdtkanker is een relatief weinig voorkomende vorm van kanker, in Nederland komen ca. 680 gevallen per jaar voor. Dat de combinatie van veel roken en overmatig drinken leidt tot een 40 – 50 x zo groot risico op strottenhoofdtkanker, was al bekend uit eerdere onderzoeken. In hoeverre ook alleen alcohol tot een verhoogd risico leidt, was tot dusverre echter niet duidelijk. Uit een recente publicatie blijkt dat mensen die 50 gram alcohol (= 5 standaardglazen) per dag consumeren een verdubbeling van het risico hebben, in vergelijking met niet-drinkers. [lees verder >](#)

Relatie tussen alcoholconsumptie en macula degeneratie

Uit een meta-analyse van de gegevens van 137.000 personen bleek dat overmatige alcoholconsumptie (>3 glazen per dag) geassocieerd is met een 47 - 67% grotere kans om een vroege vorm van 'leeftijdgebonden macula degeneratie' (LMD) te ontwikkelen. [Lees verder>](#)



Combinatie bewegen en matige alcoholconsumptie positief

Na het sporten of andere fysieke inspanning drinken veel mensen graag een glaasje. In een Deens onderzoek werd gekeken naar de invloed van fysieke inspanning in de vrije tijd, in combinatie met matige alcoholconsumptie. De onderzoekers concluderen dat niet-drinkers die lichamelijk inactief zijn het hoogste risico hebben op hart- en vaatziekten en op overlijden. Bij lichamelijke activiteit in combinatie met matige alcoholconsumptie nemen deze risico's sterker af dan beide factoren afzonderlijk zouden doen. [Lees verder >](#)

Reactie

We zijn benieuwd naar uw mening over deze nieuwsbrief. Wanneer u wilt reageren of vragen heeft nodigen we u uit om [contact](#) met ons op te nemen.

COLOFON

Deze digitale nieuwsbrief is een initiatief van de [Stichting Alcohol Research \(SAR\)](#). In SAR werken de brancheorganisaties van producenten en importeurs van wijn, bier en gedistilleerde dranken, geadviseerd door TNO, samen aan het toegankelijk maken van wetenschappelijk onderbouwde informatie over de gezondheidseffecten van verantwoorde alcoholconsumptie. U krijgt 'Alcohol en Gezondheid' 1x per kwartaal kosteloos toegestuurd. U kunt zich [aanmelden via deze link](#).

info@alcoholengezondheid.nl | <http://www.alcoholengezondheid.nl/> | Disclaimer

T 070 370 83 47 | F 070 370 84 08 | E pw@wijninfo.nl | I www.wijninfo.nl | I-mode i.wijn.nl