

Resultaten van 30 jaar onderzoek:

Matige regelmatige alcoholconsumptie past in gezonde leefstijl

Uit de resultaten van 30 jaar wetenschappelijk onderzoek blijkt dat matige en verantwoorde alcoholconsumptie bij volwassenen positieve effecten heeft op de gezondheid, zelfs als men op andere gebieden (bv. lichaamsbeweging en voedingspatroon) al een gezonde leefstijl heeft. Ook het *drinkpatroon* is van invloed. Maar matige alcoholconsumptie heeft ook nadelen, onder andere een lichte verhoging van het risico op borstkanker bij vrouwen.

Op 30 oktober jl. werd tijdens het 4^e nationale Voedings- en Gezondheidscongres te Ede door Dr. Henk Hendriks (TNO Kwaliteit van Leven) een overzicht gepresenteerd van de resultaten van 3 decennia wetenschappelijk onderzoek naar de gezondheidseffecten van matige alcoholconsumptie.

Hendriks: "*Matige alcoholconsumptie past in een gezonde leefstijl, omdat het risico op overlijden aan hart en vaatziekten met ongeveer een kwart wordt verlaagd en de kans op diabetes type 2 met een derde wordt verkleind. Dit effect is onafhankelijk van het type alcoholhoudende drank (bier, wijn, gedistilleerd), het wordt veroorzaakt door de alcohol zélf. Uit onderzoek blijkt de laatste tijd steeds duidelijker het belang van een gelijkmatige spreiding van de alcoholconsumptie over de dagen van de week. Als je alcohol drinkt, is matige én gelijkmatige consumptie het beste, piekgebruik wordt afgeraden. En drankmisbruik is uiteraard schadelijk.*"

80% van de Nederlanders drinkt zo nu en dan een glas wijn, bier of gedistilleerd. De overgrote meerderheid doet dit op een verantwoorde manier: *met mate*. Ook de Gezondheidsraad geeft in de in 2006 gepubliceerde 'Richtlijnen Goede Voeding' aan dat matige alcoholconsumptie (max. 1 standaardglas per dag voor volwassen vrouwen en max. 2 per dag voor volwassen mannen) onderdeel kan zijn van een gezonde leefstijl. "*Maar de afweging of matige alcoholconsumptie in het individuele geval verstandig is, is 'maatwerk', gebaseerd op persoonlijke omstandigheden*", aldus Hendriks.

Op de website www.alcoholengezondheid.nl wordt een overzicht gegeven van de wetenschappelijke onderbouwde gezondheidseffecten van matige en verantwoorde alcoholconsumptie. Deze website is een initiatief van de Stichting Alcohol Research (SAR), een samenwerkingsverband van de brancheverenigingen van producenten en importeurs van bier, wijn en gedistilleerde dranken.

Noot voor de redactie: Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Barbara Schouten, 06-21829026 of email: b.schouten@alcoholengezondheid.nl