



Matige alcoholconsumptie verlaagt risico op voortijdig overlijden

brochure met overzicht van 30 jaar wetenschappelijk onderzoek gepubliceerd

De brochure *'Gezondheidseffecten van matige alcoholconsumptie'* brengt de resultaten van 30 jaar nationaal en internationaal wetenschappelijk onderzoek op een overzichtelijke manier samen. Matige alcoholconsumptie verlaagt het risico op voortijdig overlijden gemiddeld met maximaal 18%. Daarbij spelen diverse positieve, maar ook enkele negatieve gezondheidseffecten een rol. Gemiddelden kunnen echter niet altijd 1-op-1 worden doorvertaald naar een individu. De nieuwe brochure, die gericht is op gezondheidsprofessionals, geeft een compact overzicht van de diverse gezondheidseffecten en de onderliggende mechanismen en helpt hen bij de

vertaalslag naar een weloverwogen persoonlijk advies.

Gezondheidseffecten

Naast de gunstige effecten van matige alcoholconsumptie op hart- en vaatziekten, is er inmiddels ook steeds meer bekend over het positieve effect op onder andere diabetes type 2 en het negatieve effect op enkele vormen van kanker (m.n. borstkanker), en worden de onderliggende mechanismen steeds verder opgehelderd. *'Overall is er een J-vormige relatie tussen overlijdensrisico en alcoholconsumptie. Hierbij laat matige alcoholconsumptie van 1 à 2 glazen per dag een verlagings van het overlijdensrisico zien ten opzichte van geheelonthouders. Deze verlagings is voor een groot deel toe te schrijven aan het gunstige effect van matige alcoholconsumptie op hart en bloedvaten. Bij consumptie van meer dan 2 glazen per dag door vrouwen en meer dan 4 glazen door mannen verdwijnt dit gunstige effect en wordt het negatief. Het is belangrijk om bij het geven van een op de persoon toegesneden advies over alcoholconsumptie het volledige plaatje in ogenschouw te nemen en rekening te houden met individuele en familiale risicofactoren'*, aldus Dr. Henk Hendriks (TNO Kwaliteit van Leven), expert op het gebied van alcoholonderzoek.

Drinkpatroon

Alcoholmisbruik wordt uiteraard sterk afgeraden vanwege de schadelijke gezondheidseffecten, maar komt in deze brochure niet uitgebreid aan de orde. Wel wordt, waar mogelijk, ingegaan op de effecten van het *drinkpatroon*. Nieuwe onderzoeksresultaten geven namelijk steeds meer indicaties dat ook het drinkpatroon van invloed is op de gezondheidseffecten. Voorbeelden hiervan zijn de verspreiding van de alcoholconsumptie over de dagen van de week versus 'piekdrinken' in het weekend, wel of niet drinken bij de maaltijd etc.

Downloaden of bestellen

De brochure is een initiatief van de Stichting Alcohol Research. U kunt de digitale brochure inkijken of downloaden. Voor meer informatie of voor het (kosteloos) aanvragen van de brochure kunt u gebruik maken van het [contactformulier](#).

www.alcoholengezondheid.nl

[Naar Overzicht](#)

URL:

http://alcoholengezondheid.nl/print/news/item/brochure_met_overzicht_van_30_jaar_wetenschappelijk_onderzoek_gepubliceerd/59

Pad: Nieuws