

ALCOHOL & GEZONDHEID

De wetenschap

Dr. ir. Trudy Voortman
trudy.voortman@erasmusmc.nl

Erasmus MC
University Medical Center Rotterdam



Over deze lezing

- Alcoholgebruik in Nederland en in deze zaal
- Alcohol en gezondheid
- Overmatig alcoholgebruik
- Matig alcoholgebruik
- Gezond alcoholgebruik?

Over mij

- Voedingwetenschapper
- Moleculair -> epidemiologisch onderzoek



Over jullie

- Wie drinkt er wel eens alcohol?
- Wie drinkt er gemiddeld meer dan 1 glas per dag?



→ *Vergeleken met de rest van NL?*

Over Nederland

- Wie drinkt er wel eens alcohol?

→ 79.5% van de Nederlanders

- Wie drinkt er gemiddeld meer dan 1 glas per dag?

→ 59.9% van de Nederlanders

Alcohol bij personen van 18 jaar en ouder in 2017
Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS, RIVM, Trimbos

Over Nederland

Bronnen

- Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor
 - Volwassenen
 - Elk jaar
- Voedselconsumptiepeiling
 - “*wat eet Nederland*”
 - Twee 24-uurs *recalls*
 - Laatste 2012-2016



**Centraal Bureau
voor de Statistiek**



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Over Nederland

- Wie drinkt er wel eens alcohol?

→ 79.5% van de Nederlanders

- Wie drinkt er gemiddeld meer dan 1 glas per dag?

→ 59.9% van de Nederlanders

→ Wie, waar, en wanneer?

Wanneer?

Consumptie naar eetmoment

VCP 2012-2016, 1-79-jarigen



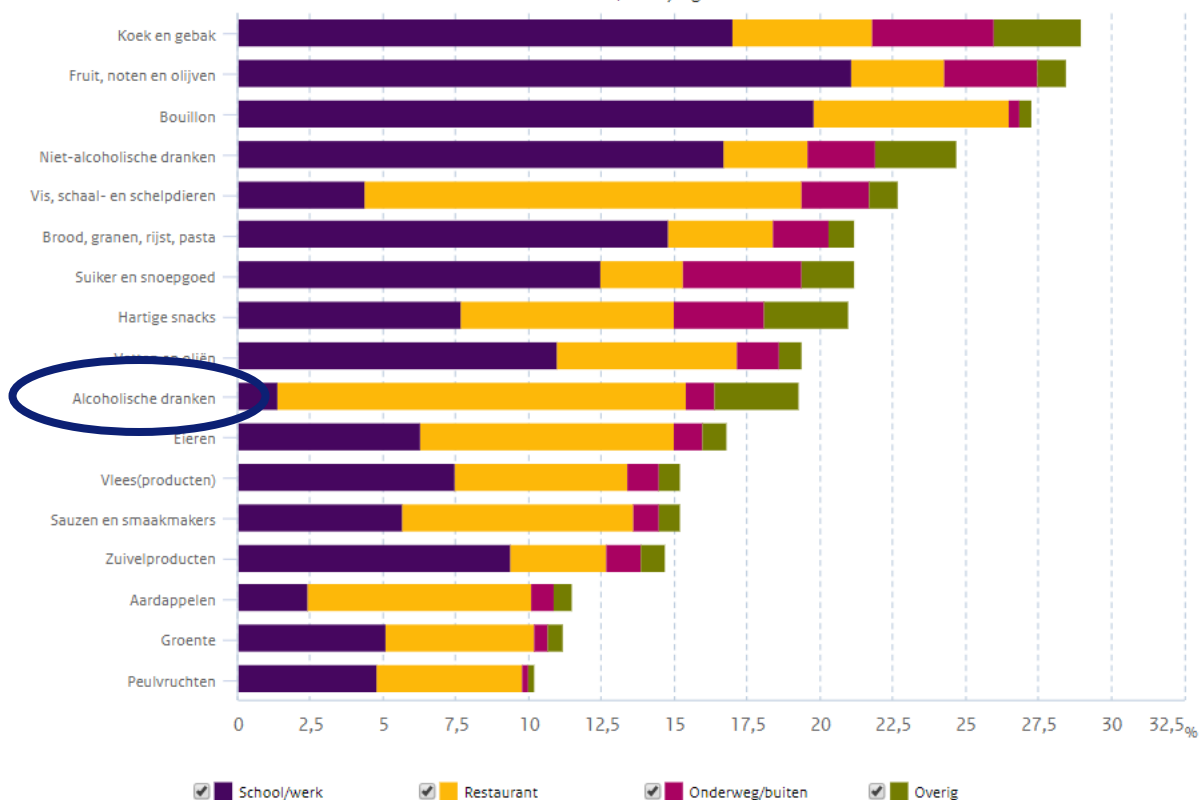
Sommige producten worden specifiek op een bepaald moment gegeten, andere verspreid over de dag. Aardappelen, groente, vlees en vis worden vooral tijdens het avondeten gegeten. Koek en gebak, dranken, snacks en fruit vaker tussendoor. Zuivel en graanproducten wordt op verschillende momenten gedurende de dag geconsumeerd.

Gemiddeld eten en/of drinken Nederlanders 9 keer per dag. De meeste mensen eten drie hoofdmaaltijden. Kinderen eten of drinken 4 keer iets tussen de maaltijden door, volwassenen doen dit gemiddeld 7 keer per dag. Het ontbijt wordt vooral genuttigd tussen 7:30 en 9:00 uur, de lunch tussen 12:00 en 13:00 uur en het avondeten rond 18:00 uur.

Waar?

Consumptie buitenshuis

VCP 2012-2016, 1-79-jarigen



Bijna 80% van al het eten en drinken wordt in Nederland thuis gegeten. De voedingsmiddelengroepen waarvan (ruim) een kwart buitenshuis wordt geconsumeerd zijn: koek en gebak, fruit, bouillon en niet-alcoholische dranken. Vis en alcoholische dranken worden relatief vaker in een restaurant geconsumeerd.

Onder Thuis valt ook een drankje of eten bij vrienden of op het oppasadres van kinderen. Crèches vallen onder School/werk en kantines onder Restaurant. Bij Overig valt te denken aan het sportveld, in de winkel, bij de kapper en dergelijke.

Wie?

- Wie drinkt er wel eens alcohol?

→ 79.5% van de Nederlanders

	% in 2017 wel eens alcohol gedronken
Totaal	79,5
<i>Geslacht</i>	
man	84,3
vrouw	74,8
<i>Leeftijd</i>	
18-34 jaar	83,4
35-49 jaar	79,4
50-64 jaar	80,0
65 jaar en ouder	74,3
<i>Herkomst</i>	
autochtoon	84,1
westerse allochtoon	76,9
niet-westerse allochtoon	48,3
<i>Opleidingsniveau</i>	
basisonderwijs	56,6
vmbo, mbo1	72,0
havo, vwo, mbo2,3,4	81,1
hbo, wo	88,2

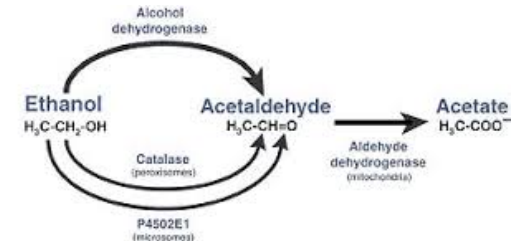
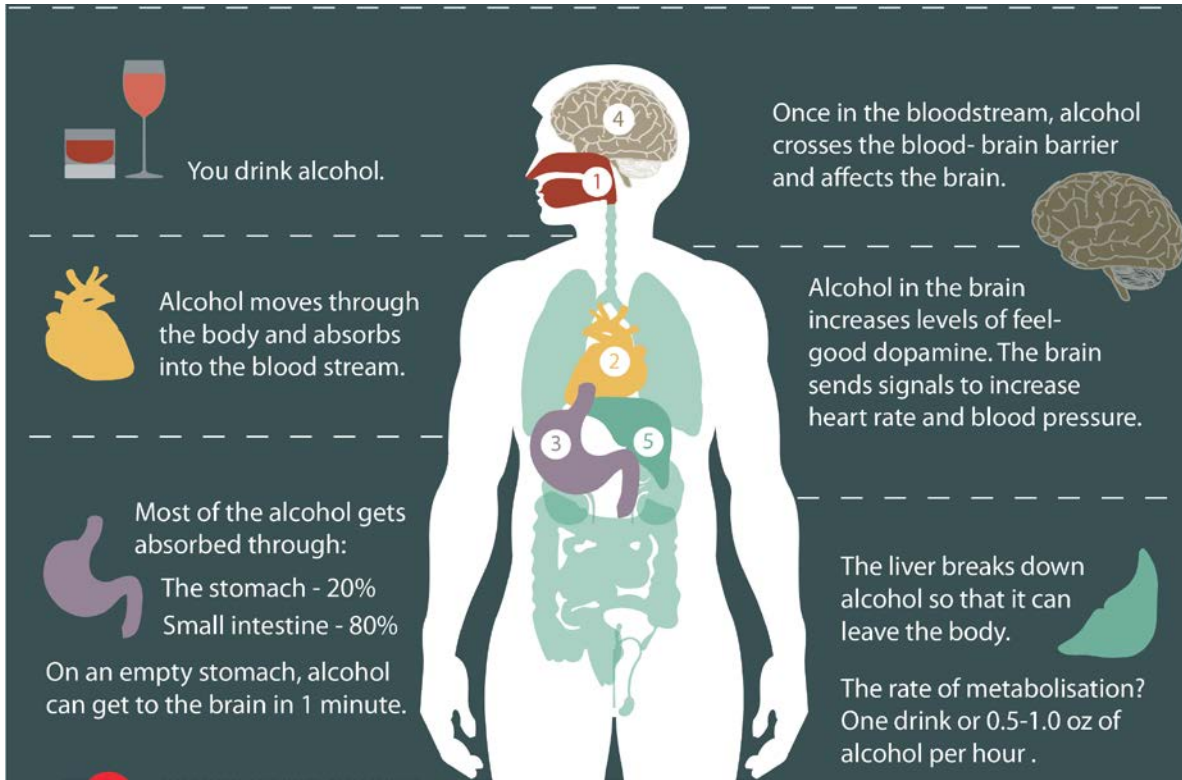
Over jullie

- Wie drinkt er wel eens alcohol?

- Wie drinkt er gemiddeld meer dan 1 glas per dag?

- **Wie van jullie drinkt wel eens meer dan goed is voor z'n gezondheid?**

Alcohol & gezondheid: korte termijn



Alcohol & gezondheid: korte termijn

- Uitdroging
- Ontremming
- Lagere reactiesnelheid
- Verminderde motorische controle
-



- Kater
- Verkeersongelukken
- Onveilige seks
-



Alcohol helping
people make
bad decisions
since....

The Dawn of time

someecards
user card



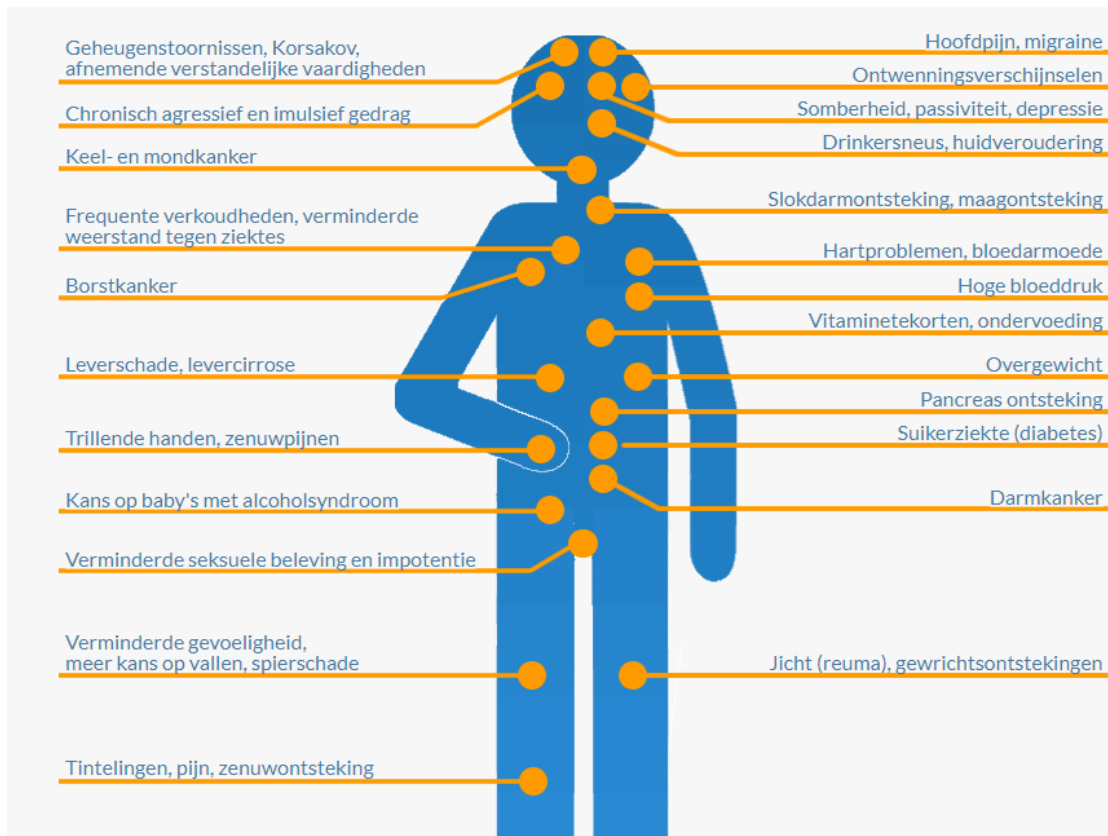
Alcohol & gezondheid: lange termijn

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), 2012:

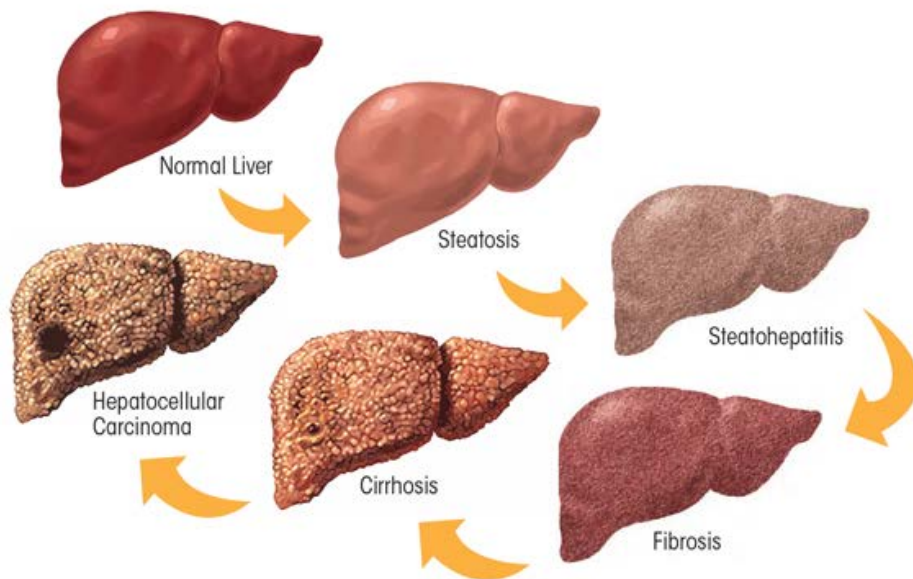
- In 2012, about 3.3 million net deaths, or 5.9% of all global deaths, were attributable to alcohol consumption.
- Alcohol use is a component cause of more than 200 disease and injury conditions

Alcohol & gezondheid: lange termijn

- Hoge bloeddruk
- Leververvetting
- Overgewicht
- Hart- en vaatziekten
- Kanker



Alcohol & de lever



Alcohol & overgewicht

Alcohol: 7 kcal/gram

(vet 9; eiwit 4; koolhydraten 4 kcal/g)

Alcoholische dranken



241 kcal



400



275



170



170



160



120



110

70-100



85



110



80



80



70



65



55

I'M A FOODIE

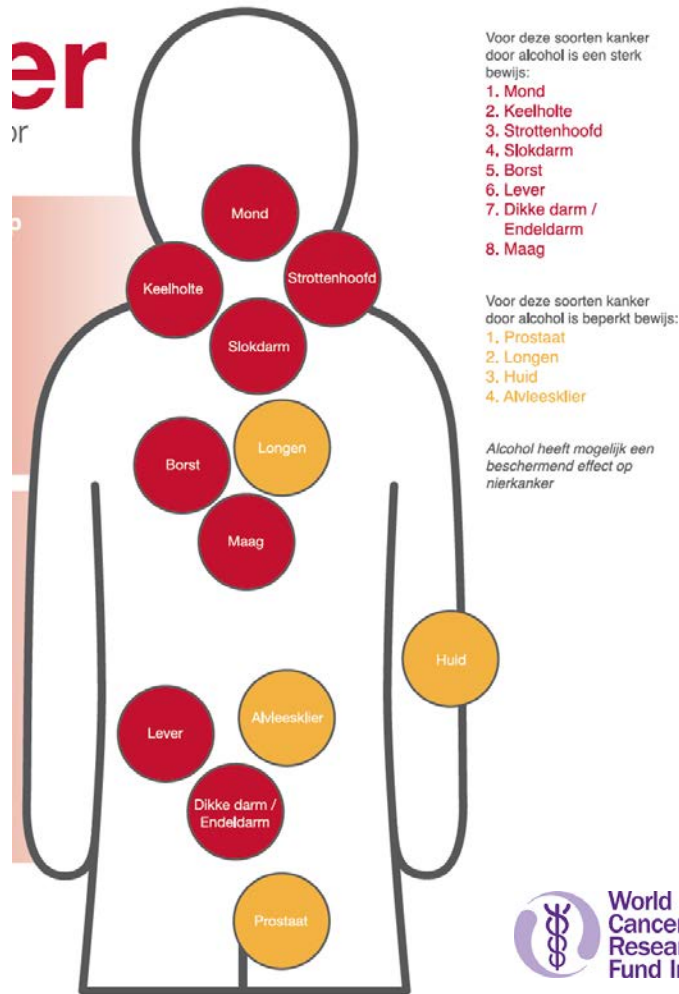
Alcohol & hart- en vaatziekten

- Hoger HDL cholesterol
- Hogere bloeddruk
- Meer hartritmestoornissen
- ↑ Hersenbloedingen
- ↑ Hartfalen
- ? Coronaire hartziekten

Alcohol & kanker

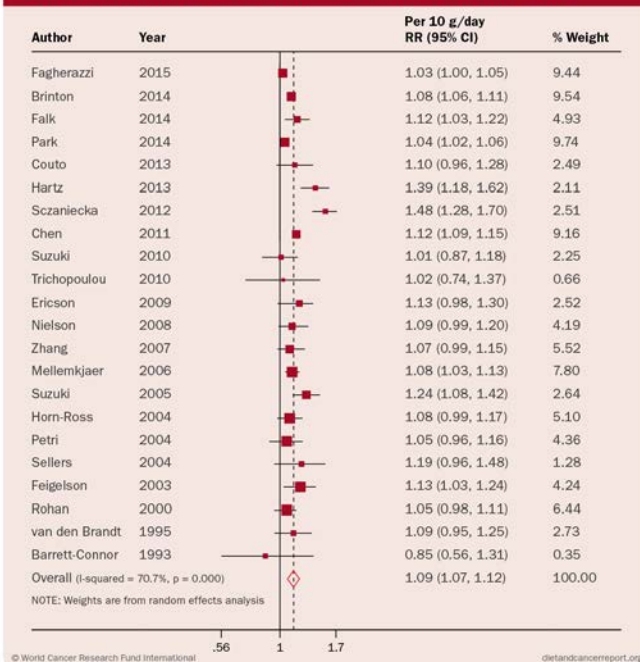
Voor deze soorten kanker door alcohol is een sterk bewijs:

1. Mond
2. Keelholte
3. Strottenhoofd
4. Slokdarm
5. Borst
6. Lever
7. Dikke darm / Endeldarm
8. Maag



Alcohol en borstkanker

CUP dose-response meta-analysis¹ for the risk of postmenopausal breast cancer, per 10 grams increase in alcohol (as ethanol) consumed per day

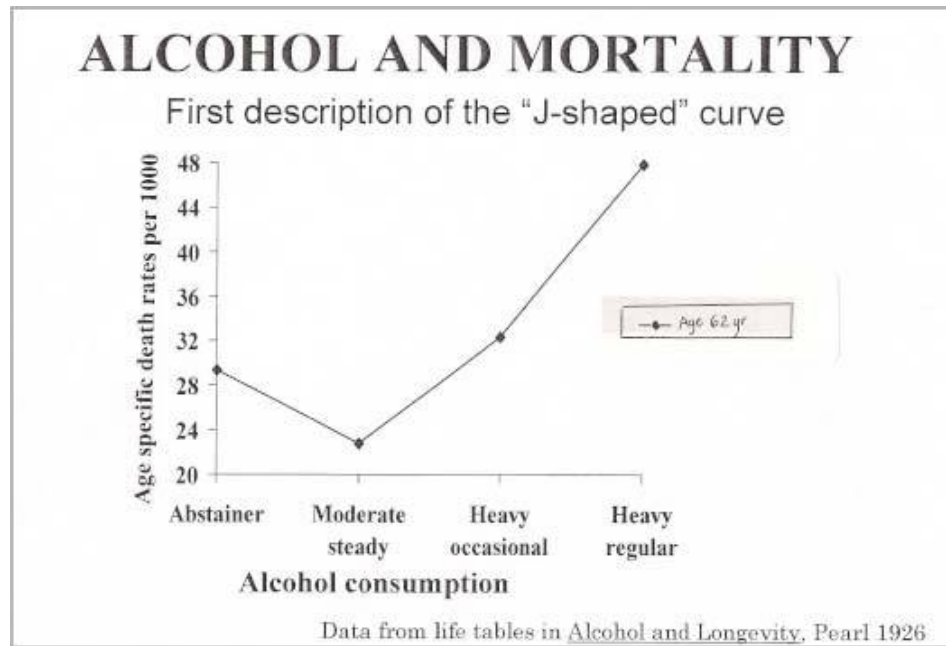


Source: Fagherazzi, 2015 [135]; Brinton, 2014 [136]; Falk, 2014 [137]; Park, 2014 [138]; Couto, 2013 [139]; Hartz, 2013 [134]; Sczaniecka, 2012 [133]; Chen, 2011 [140]; Suzuki, 2010 [141]; Trichopoulou, 2010 [142]; Ericson, 2009 [143]; Nielson 2008 [144]; Zhang, 2007 [145]; Mellemkjaer, 2006 [146]; Suzuki, 2005 [147]; Horn-Ross, 2004 [148]; Petri, 2004 [149]; Sellers, 2004 [150]; Feigelson, 2003 [151]; Rohan, 2000 [152]; van den Brandt, 1995 [153]; Barrett-Connor, 1993 [154].

¹ Twelve studies could not be included in the dose-response meta-analysis, mainly because sufficient information was not provided. For further details, see CUP breast cancer SLR 2017, Table 265.

Maar een klein beetje alcohol dan?

- De beroemde “J-curve” ?



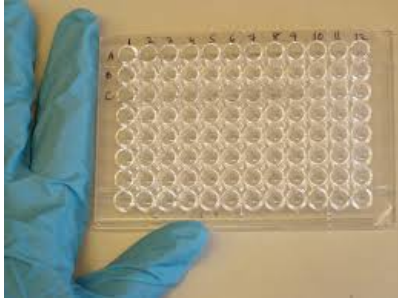
Interventies in voedingsonderzoek



- Intervention versus placebo
- Blinding
- Duration
- Compliance
- Ethical problems



Andere vormen van voedingsonderzoek

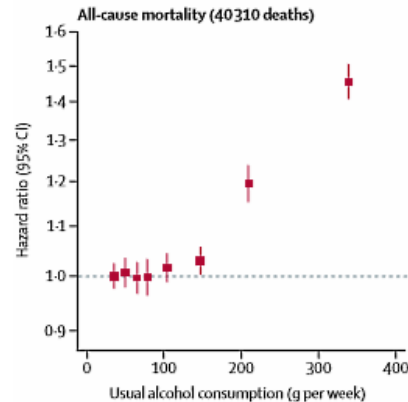
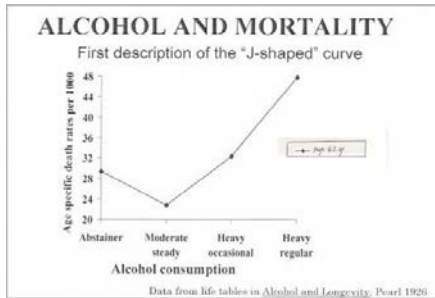


Elk vorm heeft andere voor- en nadelen

Mensen die geen alcohol drinken?

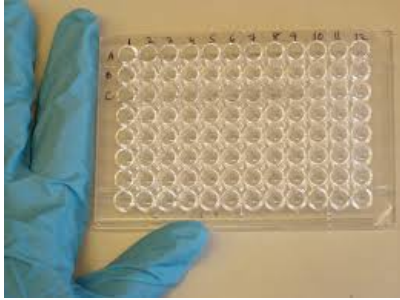
Waarom drinken zij niet?

Observationele studies -> bias en confounding



	% dat wel eens drinkt
Totaal	79,5
Geslacht	
man	84,3
vrouw	74,8
Leeftijd	
18-34 jaar	83,4
35-49 jaar	79,4
50-64 jaar	80,0
65 jaar en ouder	74,3
Herkomst	
autochtoon	84,1
westerse allochtoon	76,9
niet-westerse allochtoon	48,3
Opleidingsniveau	
basisonderwijs	56,6
vmbo, mbo1	72,0
havo, vwo, mbo2,3,4	81,1
hbo, wo	88,2

Andere vormen van voedingsonderzoek



Elk vorm heeft andere voor- en nadelen

*Bewijs van verschillende studies
samennemen*

Intended for healthcare professionals

Our company Edition: International Access provided by Erasmus Medical / X51 4300.7802.430

thebmj Research Education News & Views Campaigns

Research

Association between alcohol and cardiovascular disease: Mendelian randomisation analysis based on individual participant data

BMJ 2014 ; 349 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.g4164> (Published 10 July 2014)
Cite this as: BMJ 2014;349:g4164

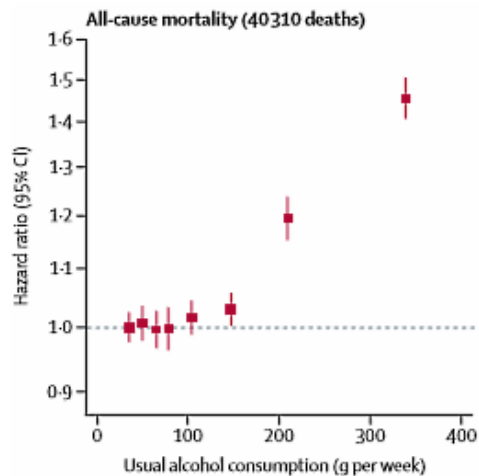
Abstract

Objective To use the rs1229984 variant in the alcohol dehydrogenase 1B gene (*ADH1B*) as an instrument to investigate the causal role of alcohol in cardiovascular disease

Alcohol & Gezondheid

- Alcohol kan het risico op enkele typen hart- en vaatziekten misschien verlagen maar niet zo sterk als we vroeger dachten.
- Tegelijkertijd vergroot alcoholgebruik het risico op vele andere ziekten.
- Netto: geen gezondheidswinst bij lage alcoholconsumptie

→ *aanbevelingen?*



Aanbevelingen alcohol

Richtlijnen Goede Voeding, Gezondheidsraad:

- Review van de wetenschappelijke literatuur, elke 10 jaar
- Op basis van RCTs en prospectief cohortonderzoek
- Gebaseerd op het voorkomen van de 10 meestvoorkomende ziekten in Nederland



Gezondheidsraad

Aanbevelingen alcohol

*Wie van jullie houdt zich
aan deze richtlijnen?*



Gezondheidsraad

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

En wat is eigenlijk 1 glas?

1 standaardglas alcoholische drank bevat 12 ml of 10 gram alcohol

	ml per glas, blikje of fles	alcohol percentage	ml alcohol	gram alcohol	aantal standaard glazen
Bierglas	250	5%	12,5	10	1
Bierblikje	330	5%	16,5	13,2	1,3
Bier 1/2 liter	500	5%	25	20	2
Wijnglas	100	12%	12	9,6	1
Wijnfles	750	12%	90	72	7



Opvolgen van de adviezen

- Wie drinkt er wel eens alcohol?

→ 79.5% van de Nederlanders

- Wie drinkt er gemiddeld meer dan 1 glas per dag?

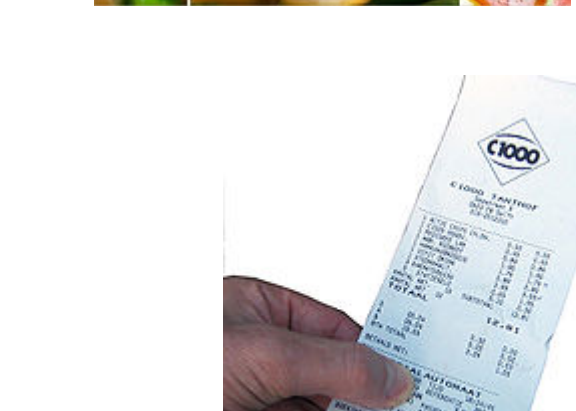
→ 59.9% van de Nederlanders → houden zich dus niet aan de richtlijn

	% dat wel eens drinkt	% dat voldoet aan de richtlijn
Totaal	79,5	40,1
<i>Geslacht</i>		
man	84,3	29,3
vrouw	74,8	50,6
<i>Leeftijd</i>		
18-34 jaar	83,4	30,3
35-49 jaar	79,4	39,2
50-64 jaar	80,0	39,6
65 jaar en ouder	74,3	53,3
<i>Herkomst</i>		
autochtoon	84,1	35,7
westerse allochtoon	76,9	43,3
niet-westerse allochtoon	48,3	69,2
<i>Opleidingsniveau</i>		
basisonderwijs	56,6	62,3
vmbo, mbo1	72,0	50,6
havo, vwo, mbo2,3,4	81,1	39,0
hbo, wo	88,2	32,8

Drinkers: wel eens alcoholhoudende drank gedronken afgelopen 12 maanden

Richtlijn: richtlijn alcoholgebruik van de Gezondheidsraad van <= 1 glas alcohol per dag

Hoe kunnen we dit verbeteren?



Take home messages

- 80% van de Nederlanders drinkt wel eens alcohol
- Alcohol verhoogt het risico op veel ziekten
- Een beetje alcohol beschermt mogelijk tegen bepaalde subtypen hart- en vaatziekten
- Alles samen genomen is alcohol niet *goed* voor de gezondheid
- Maar een *klein beetje* is misschien ook niet meteen heel slecht
- Het advies is daarom: "Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag."
- **Slechts 40% van de Nederlanders houdt zich aan dit advies!**
- Hoe kunnen we dit verbeteren?

Dank voor jullie aandacht!

trudy.voortman@erasmusmc.nl

Erasmus MC
University Medical Center Rotterdam

