

Wijn en Gezondheid



PRODUCTSCHAP WIJN

Inhoud



1. Goed genieten! Wijn met mate	4
2. Verantwoord wijn drinken	6
3. Zo breekt het lichaam alcohol af	10
4. Over de 'gezonde' stoffen in wijn	12
5. Regelmatig matig wijn drinken: de voordelen	14
6. Nadelen van regelmatig matig alcoholgebruik	19
7. Geen alcohol is soms het gezondst	22
8. Verder lezen	25
Colofon	27



1. Goed genieten! Wijn met mate

Een koel glas rosé op een zonnige zomeravond. Een flonkerend glas rode wijn bij de open haard na een lange herfstwandeling. Wat kan wijn toch genieten zijn! En wat kan wijn een goed en zelfs gezond gevoel geven.

Maar is wijn echt goed voor de gezondheid of eigenlijk toch niet? Hoeveel is oké? Wanneer drink je te veel? Wanneer is het onverstandig om alcohol te drinken?

In deze brochure vindt u de antwoorden op deze vragen.

Te veel drinken is slecht voor de gezondheid, dat is geen nieuws. Maar, als je elke dag matig drinkt en niet piekt, heeft alcohol juist positieve gevolgen. Regelmatig matig drinken is een goede levensstijl.

Een overzicht van de huidige, wetenschappelijke inzichten – met name over matige wijnconsumptie - staan in deze brochure. Wilt u meer weten? Raadpleeg dan de onderzoeken en/of andere bronnen die op bladzijde 25 zijn vermeld.

Geniet gerust en bewust van een goed glas wijn!

Productschap Wijn / Wijninformatiecentrum

**Regelmatig matig wijn drinken
is goed voor de gezondheid.
Overmatig alcoholgebruik werkt averechts
en is slecht voor het lichaam.**





2. Verantwoord wijn drinken

Wijn drinken past binnen een gezonde levensstijl als u regelmatig met mate drinkt. Maar wat is verantwoord? En ook: hoe doe je dat, verantwoord drinken?

Geniet volop, dus drink met mate

Met mate wijn drinken is gezellig en kan een positief effect hebben op de gezondheid. 'Met mate drinken' betekent voor een volwassen vrouw, maximaal één tot twee en voor een volwassen man twee tot drie glazen per dag. Dan profiteer je optimaal van de positieve kanten van wijn en blijven de negatieve effecten zo klein mogelijk. Er zijn enkele uitzonderingen waarbij ook minimaal drinken niet gezond is. Daarover staat meer in hoofdstuk 7.

Lekker! Wijn met mate.

Vrouw	1 à 2 glazen per dag
Man	2 à 3 glazen per dag



Luister goed naar uw eigen lichaam

Een gemiddelde vrouw kan minder alcohol hebben dan een gemiddelde man. Alcohol verspreidt zich door het lichaam via het bloed en vrouwen hebben relatief minder bloed doordat ze meer lichaamsvet hebben. Hetzelfde glas leidt daardoor bij vrouwen dus tot een hoger alcoholpromillage in het bloed. Trouwens, bij vette mannen gebeurt dat ook.

Naast het vetpercentage hebben lengte en lichaamsgewicht invloed op de uitwerking van alcohol. Iemand van 1.55 meter krijgt van een glas wijn meer alcohol in zijn bloed dan iemand van 1.90 meter. En iemand van 60 kilo meer dan van 97 kilo.

Bovendien werken de leverenzymen die alcohol uit het bloed afbreken niet bij ieder individu even snel.

De adviezen voor matige en verantwoorde alcoholconsumptie gaan uit van de 'gemiddelde consument', maar wie is er gemiddeld? Luister altijd goed naar de signalen van uw eigen lichaam.

Wijn aan tafel!

Goed idee, maar serveer er ook water bij.
Dorst les je dan eerder met water dan met de wijn.



Drink regelmatig

De positieve effecten van wijn op de gezondheid zijn het grootst bij een combinatie van regelmatige én matige consumptie. Het is beter om dagelijks één of twee glazen wijn te drinken dan om onregelmatig te drinken. Zo is het niet verstandig om in het weekend veel te drinken en doordeweeks niks. Ook niet als u zo onder het gemiddelde van 14 tot 21 glazen per week blijft. Instanties als het Voedingscentrum adviseren om één of twee dagen per week alcohol te laten staan om gewinning te voorkomen.

Hoeveel gaat er in een glas?

Met een glas wijn wordt in wetenschappelijke onderzoeken, bij adviezen en ook in deze brochure 100 ml wijn bedoeld. Dat is het zogenaamde standaardglas wijn en dat bevat evenveel alcohol als een standaardglas bier of gedistilleerde drank, namelijk 10 gram alcohol. Het alcoholpercentage in wijn, bier, en gedistilleerde dranken is verschillend, maar het gemiddelde alcoholgehalte per standaardglas is gelijk.

- in wijn zit ca. 12% alcohol
- in bier zit ca. 5% alcohol
- in gedistilleerde, 'sterke' drank als jenever, wodka en likeur zit ca. 35% alcohol.

De standaardglazen van elke drank zijn aangepast aan dit percentage zodat elke consumptie evenveel alcohol bevat. Een bierglas is dus groter dan een wijnglas en een jeneverglas juist veel kleiner. Om de adviezen voor matige consumptie goed op te volgen, kunt u het beste elke drank uit zijn standaardglas drinken of, in geval van wijn, die 100 ml per consumptie aanhouden.

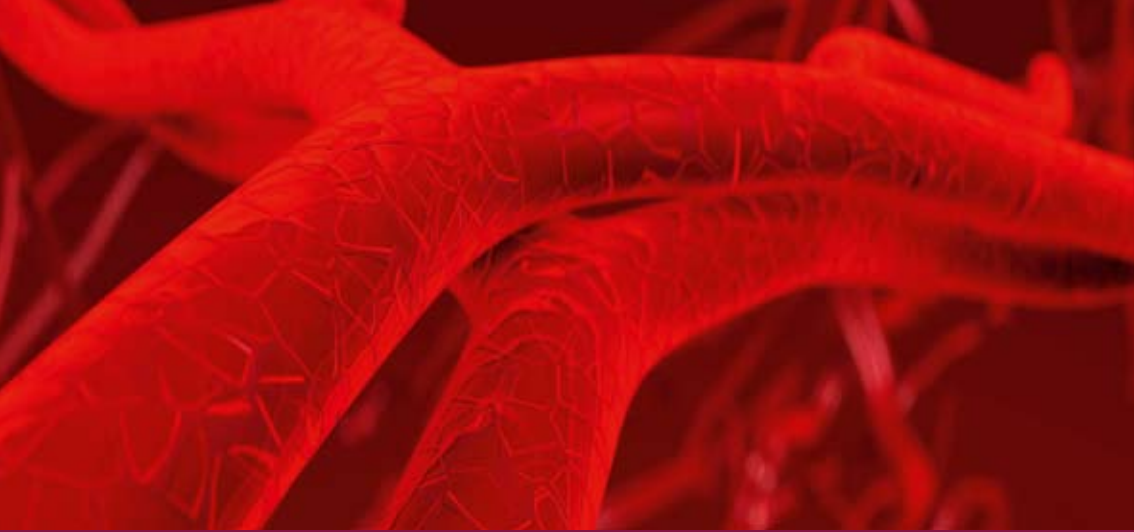


Regelmatig matig wijn drinken is het beste voor de gezondheid.

Leef gezond

Als je gezond wilt leven, is regelmatig matig wijn drinken alleen natuurlijk niet genoeg. Genetische aanleg is niet te beïnvloeden, maar veel andere factoren wel. Eet bijvoorbeeld verstandig, dus voldoende groente, fruit en vis en weinig verzadigde vetten. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging: minimaal een half uur actieve beweging zoals wandelen en fietsen per dag.





3. Zo breekt het lichaam alcohol af

De afbraak van alcohol is een complex lichaamsproces. Na het drinken van een glas wijn komt de alcohol via de maag en darmen in het bloed. Ongeveer tien minuten later bereikt de alcohol hersenen en lever. De lever speelt een belangrijke rol bij veel stofwisselingsprocessen. Zo breekt het schadelijke stoffen in het bloed af. Leverenzymen breken ook alcohol af tot een onschadelijke stof die door het lichaam gebruikt wordt als energiebron.

Gemiddeld breekt het lichaam zeven gram alcohol per uur af. In één standaardglas alcoholhoudende drank zit tien gram alcohol. Het kost dus één tot anderhalf uur om dit af te breken. Drinkt iemand meer dan de lever aankan, dan blijft het overschot aan alcohol in het bloed. Deze alcohol staat dan als het ware in de wachtrij bij de lever, totdat de lever in staat is het af te breken. Wanneer er langdurig te veel alcohol wordt gedronken raakt de lever overbelast en kunnen er ernstige leverziekten ontstaan, zoals leververvetting, leverfibrose en levercirrose.

De lever breekt in ongeveer één tot anderhalf uur de alcohol uit één glas wijn af.

Toch verschilt de snelheid waarmee het lichaam alcohol afbreekt, per persoon. Dat heeft vooral te maken met de activiteit van de leverenzymen en die hangt weer af van onder andere genetische factoren. Er zijn bijvoorbeeld relatief veel Aziatische mensen bij wie de leverenzymen de alcohol heel langzaam afbreken.

Waar of niet waar?

Koffie breekt alcohol af.

Niet waar!

Het afbreken van alcohol in het lichaam gebeurt alleen door leverenzymen. Dat proces kun je niet versnellen door pepermuntjes, frisse lucht of koffie!





4. Over 'gezonde' stoffen in wijn

Oude wetenschappelijke onderzoeken leken te laten zien dat wijn gezonder is dan andere alcoholhoudende dranken. Maar, of deze conclusie terecht is, valt te betwijfelen. De wijndrinkers in deze onderzoeken verschilden namelijk niet alleen in hun drankenvoorkeur. De meesten leefden en aten gezonder en bewogen meer. De invloeden van die gezondere levensstijl in zijn geheel en de gezondheidseffecten van wijn in het bijzonder liepen bij de interpretatie van de onderzoeksresultaten soms door elkaar.

Het is met name de alcohol in wijn die een positief effect heeft op de gezondheid.

Vooralsnog wijzen recente onderzoeken uit dat het vooral de stof alcohol is die de gezondheid positief beïnvloedt. Het maakt daarbij niet uit of die alcohol uit wijn, uit bier of uit sterke drank komt. Waarin wijn wel verschilt met de andere alcoholhoudende dranken is de hoeveelheid antioxidanten. Daarvan zitten er relatief veel in wijn, vooral in rode wijn.

Wijn bevat veel gunstige antioxidanten

Antioxidanten zijn stoffen die de lichaamscellen helpen beschermen tegen 'vrije radicalen'. Vrije radicalen zijn agressieve moleculen die ontstaan als 'bijproduct' bij de verbranding van voedsel in het lichaam. Ze komen het lichaam ook binnen door het inademen van vervuilde lucht, overmatige blootstelling aan zonlicht en door virussen en bacteriën. De vrije radicalen kunnen eiwitten in cellen beschadigen en reacties aangaan met het DNA in lichaamscellen. Dit kan leiden tot ontregeling van de celdeling en tot groei van tumoren. De antioxidanten die in wijn zitten, en bijvoorbeeld ook in groente en fruit, kunnen deze vrije radicalen onschadelijk maken.

Wijn bevat bovendien nog een groot aantal andere 'bioactieve stoffen'. Het onderzoek naar de gunstige effecten van deze stoffen op de gezondheid is nog in volle gang.





5. Regelmatig matig wijn drinken: de voordelen

Regelmatig matig wijn drinken heeft een gunstige invloed op de conditie van het hart en de bloedvaten, de hersenen en de botten. Daarnaast helpt het bij het voorkomen van ouderdomsdiabetes (suikerziekte) en nier- en galstenen. Dat vraagt om uitleg.

Het vermindert de kans op hart- en vaatziekten

In onze westerse maatschappij is een aandoening aan het hart en/of de bloedvaten de belangrijkste doodsoorzaak. In 2007 was eenderde van de sterfgevallen in Nederland het gevolg van een hart- of vaatziekte. Voorbeelden van hart- en vaatziekten zijn hartinfarcten, beroertes en trombose.

Alcohol blijkt het risico op deze aandoeningen te verminderen. Mensen die regelmatig met mate wijn drinken hebben 20 tot 30% minder kans op hart- en vaatziekten. Dit komt doordat matig gebruik van alcohol het 'goede' (HDL-) cholesterol in het bloed verhoogt en dit goede cholesterol voert het 'slechte' (LDL-) cholesterol af. 'Slecht' cholesterol kan aan de wanden van aders plakken waardoor aders dichtslibben en de bloedstroom belemmeren of zelfs stoppen. En dat kan leiden tot een hartinfarct of een beroerte.

Matige alcoholconsumptie heeft ook voordelen voor het antistollingsmechanisme in het bloed. Het antistollingsmechanisme is van belang bij het voorkomen van bijvoorbeeld trombose.

Het is nog niet helemaal duidelijk welk effect matige alcoholconsumptie heeft op de

bloeddruk. Sommige onderzoeken laten een lichte daling van de bloeddruk zien, maar andere onderzoeken tonen juist een lichte stijging. Bij overmatig alcoholgebruik stijgt de bloeddruk. Dat is wel bewezen.

Vooraf bij mannen ouder dan 40 met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten heeft alcohol een beschermend effect.

Er is precies gemeten bij hoeveel alcohol de positieve effecten op hart en vaten het grootst zijn. Voor mannen is dat bij tweeënhalf glas per dag en voor vrouwen bij één glas per dag. Vooral bij mannen ouder dan 40 jaar en bij personen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten heeft alcohol een beschermend effect.

Het vermindert de kans op galstenen en nierstenen

De positieve invloed van matige alcoholconsumptie op het 'goede' HDL-cholesterol en het 'slechte' LDL-cholesterol helpt ook bij het voorkomen van galstenen. Galstenen bestaan namelijk voor een groot deel uit cholesterol. Matige drinkers hebben 20% minder kans op galstenen. Een groot Amerikaans onderzoek geeft aan dat matige wijn drinkers zelfs 50% minder kans hebben op het ontstaan van nierstenen.

Het vermindert de kans op diabetes

In Nederland hebben ongeveer 600.000 mensen diabetes (suikerziekte), daarvan heeft 85% diabetes type 2. Bij diabetes speelt het hormoon insuline een belangrijke rol. Insuline verzorgt het transport van glucose (suiker) uit het bloed naar andere delen van het lichaam. Er is sprake van diabetes als het lichaam niet voldoende insuline maakt of als de insuline zijn werk niet goed kan doen. Bij diabetes type 2 raakt de bloedsuikerspiegel snel uit balans. Er ontstaan te hoge pieken en dalen in het bloedsuikergehalte doordat het lichaam minder gevoelig is voor de insuline. Die ongevoeligheid wordt voornamelijk veroorzaakt door overgewicht en/of te weinig lichaamsbeweging. Mensen die regelmatig met mate wijn of een andere alcoholhoudende drank drinken, hebben ongeveer 30% minder kans op diabetes type 2. De reden hiervoor is nog niet helemaal duidelijk. Er zijn aanwijzingen dat het lichaam gevoeliger blijft voor insuline door matig gebruik van alcohol.

Overmatige alcoholconsumptie heeft een averechtse werking. Wie te veel drinkt, heeft meer kans om diabetes te krijgen.

Het heeft effect op de hersenen

Dat alcohol invloed heeft op de hersenen weet iedereen die weleens een alcoholhoudende drank heeft gedronken. Een glas wijn werkt ontspannend, maakt rustig en kan een gevoel van stress en angsten verminderen. Het verruimt in zekere zin de geest waardoor je opener en soms ook creatiever wordt. Ook neemt het zelfvertrouwen toe waardoor sociale contacten makkelijker verlopen. Dat komt doordat alcohol de stimulerende en remmende systemen in de hersenen beïnvloedt. Deze prettige, positieve werking geldt alleen bij heel matig gebruik. Na het drinken van een tot drie glazen functioneren de hersenen al aanwijsbaar minder goed en neemt het reactievermogen af. Te veel alcohol leidt tot grensoverschrijdend en overmoedig, risicovol en vaak vervelend gedrag. Dat kan weer leiden tot ontwrichte sociale contacten en lichamelijke ongelukken en, op langere termijn, tot concentratieproblemen en zelfs blijvende hersenbeschadiging.

Matig wijn drinken helpt te ontspannen en vermindert angst. Ook vergroot het de creativiteit en het zelfvertrouwen.

Het vermindert de kans op dementie

Met mate drinken heeft nog een ander positief effect op de hersenen. Uit onderzoek blijkt dat alcohol mogelijk beschermt tegen dementie, zoals Alzheimer. Dit is een ziekte waarbij het geheugen niet of niet goed meer werkt. Mensen die regelmatig met mate wijn drinken hebben ongeveer 40% minder kans op dementie. Maar ook hier geldt: te veel alcohol is niet goed. Bij gebruik van vier of meer glazen per dag, neemt de kans op dementie juist toe.

Mogelijk versterkt het de botten

Botbreuken komen relatief vaak voor bij vrouwen na de menopauze. Door de veranderde hormoonhuishouding treedt in meer of mindere mate botontkalking (osteoporose) op. Bij botontkalking neemt de botdichtheid af, de botten zijn minder sterk en breken daardoor makkelijker. Vrouwen die met mate wijn drinken blijken sterkere botten te hebben dan vrouwen die niet met mate (!) drinken. De wetenschappers zijn nog niet helemaal overtuigd van deze uitkomsten, want er bestaan onderzoeken waarin het positieve effect van matige alcoholconsumptie op de botgezondheid niet is gevonden. Als voorlopige conclusie geldt dat met mate alcoholhoudende dranken drinken niet schadelijk en mogelijk beschermend is voor de conditie van de botten. Wel weer zeker is dat ook hier het positieve effect bij te veel drinken verdwijnt.

Gewicht in balans.

Zorg voor een goed gewicht, ook bij regelmatig matig alcoholgebruik. Alcoholhoudende dranken bevatten energie. Houd daar rekening mee in uw dagmenu. Eén glas wijn bevat zo'n 82 calorieën (kcal). Per dag heeft een volwassen vrouw gemiddeld 2000 kcal nodig en een volwassen man 2500 kcal.



Zo verbrandt het lichaam alcohol

Net als vet, eiwit en koolhydraten uit de voeding levert de alcohol in wijn energie. De stof alcohol levert 7 kcal per gram. Het omzetten en verbranden van alcohol krijgt in het lichaam voorrang boven de verbranding van vet, koolhydraten en eiwit. Het lichaam kan de energie uit alcohol niet opslaan, en gebruikt dit direct. Energie uit andere voedingsmiddelen die niet meteen wordt gebruikt, slaat het lichaam in de vorm van vet op.

Een alcoholhoudend aperitief wekt de eetlust op. Daar is het zelfs voor bedoeld. Je krijgt er trek van, maar of matig drinken aanzet tot meer eten en het risico op overgewicht verhoogt, is daarmee niet bewezen. Alcohol zelf levert tenslotte ook energie waardoor de trek voor een deel wordt bevredigd. Evenwicht bewaren is ook hier de belangrijkste boodschap.

Wijn en calorieën.

In droge witte wijn zitten minder calorieën dan in droge rode wijn.

Droge wijn bevat minder energie dan zoete wijn.

Droog wit: 67 kcal per 100 ml (= standaardglas)

Droge rosé: 66 kcal per 100 ml

Droog rood: 82 kcal per 100 ml

Zoete wijn: 96 kcal per 100 ml

Zoete, versterkte wijn als port: 150 kcal per 100 ml



6. Nadelen van regelmatig matig alcoholgebruik

Regelmatig matige consumptie van alcoholhoudende dranken is in het algemeen goed voor de gezondheid. Alle voordelen, hebben nadelen en die uitspraak gaat ook hier weer op. Er zijn enkele nadelige effecten van matig alcoholgebruik bekend. De belangrijkste is het verhoogde risico op borstkanker en kanker in de mond, keel en slokdarm.

Een verhoging van het risico op borstkanker

Borstkanker is in Nederland de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Matige alcoholconsumptie verhoogt bij vrouwen het risico op borstkanker. Het risico van een Nederlandse vrouw om voor haar 75e levensjaar borstkanker te krijgen is 8,8%. Bij het dagelijks drinken van één glas alcoholhoudende drank stijgt de kans op het ontwikkelen van borstkanker met zo'n 8%, waardoor het totale risico op het ontwikkelen van borstkanker uitkomt op 9,5%. En als er meer wordt gedronken, neemt het risico navenant toe. Waarom alcohol de kans op borstkanker verhoogt, is (nog) niet duidelijk.

Het risico op kanker in mond en hals neemt toe

Ook verhoogt matige alcoholconsumptie het risico op kanker in de mondholte, keel en slokdarm. Gelukkig komen deze vormen van kanker relatief weinig voor. In de meeste gevallen gaat het om een combinatie van alcohol en roken. Drinkt iemand met mate en is hij een stevige roker, dan heeft hij 50 keer meer kans op mond-, keel en slokdarmkanker dan een matige drinker die niet rookt.



Er is geen verband aangetoond tussen matige alcoholconsumptie en andere vormen van kanker. Overmatig alcoholhoudende dranken drinken is ronduit slecht voor de gezondheid en kan leiden tot een verhoogd risico op kanker.

Kijk uit voor de kater.

Te veel alcoholhoudende dranken drinken is slecht voor de gezondheid en voor het algemeen welbevinden. Een voorbeeld van een direct vervelend en ongezond gevolg van een keer te veel drinken is de 'kater'. Het lichaam geeft duidelijk aan dat het de genuttigde alcohol niet kan verwerken.



Alcoholisme: een ziekte met ernstige gevolgen

Te lange tijd te veel drinken kan leiden tot alcoholisme of alcoholverslaving. Maar 'te veel' en 'te lange tijd', wat houdt dat in?

'Te veel' is meer dan vijf à zes glazen alcoholhoudende drank per dag en 'te lang' is als je dat een aantal jaren achter elkaar doet. De oorzaken en het ontstaan van alcoholverslaving zijn complex. Karakter, persoonlijkheidsstoornissen en opvoeding spelen een rol. Het ontwikkelen van een alcoholverslaving lijkt grotendeels van erfelijke factoren af te hangen. Eén op de drie alcoholisten heeft minimaal één ouder die ook alcoholist is. Naar de genetische verklaring hiervan wordt onderzoek gedaan. De omgeving kan, vaak in samenspel met de andere factoren, het gebruik van te veel alcohol in de hand werken. Denk bijvoorbeeld aan vrienden die vaak te veel drinken en aan problemen, spanningen of stress.

**Alcoholisme is een ernstige ziekte
waarbij erfelijke factoren een grote rol spelen.**

Alcoholisme is een ziekte met ernstige lichamelijke en sociale gevolgen. Het gemene van een verslavend middel als alcohol is dat het lichaam eraan went en steeds meer alcohol nodig heeft om bevredigd te raken. Als alcoholisten niet drinken, krijgen ze afkickverschijnselen als zweten, trillen en angstaanvallen.

Het is moeilijk om van een alcoholverslaving af te komen. Omdat alcoholisme zo persoonlijk is, bestaat er geen standaardmethode om met drinken te stoppen. Daar is meestal deskundige hulp bij nodig. Omdat ex-alcoholisten, door bijvoorbeeld hun karakter, gevoelig blijven voor de aantrekkingskracht van alcohol lukt het zelden om het bij matig drinken te laten. Daarom wordt meestal aanbevolen om de alcohol helemaal te laten staan. Meer weten? Kijk op www.alcoholinfo.nl.





7. Geen alcohol is soms het gezondst

Regelmatig matig drinken dus. Dat is voor de meesten het allerbeste, maar niet voor iedereen. Sommige mensen kunnen beter helemaal geen alcohol en dus ook geen wijn drinken. Bijvoorbeeld als je hersenen nog niet volgroeid zijn of als je zwanger bent of wilt worden. En natuurlijk is alcohol onverantwoord als je hersenen optimaal en alert moeten reageren zoals in het verkeer, op het werk en als je aan het sporten bent.

Geen alcohol onder de 16

Alcohol heeft een remmende en schadelijk invloed op de groei van de hersenen en het lichaam in zijn geheel. Jongeren onder de zestien zijn nog volop in de groei. Alcohol tijdens die groei kan bepaalde hersendelen levenslang beschadigen. Zelfs weinig alcohol is al ongezond als je in de groei bent. Bovendien is het effect van alcohol op een jong, nog niet volgroeid lichaam heftiger. Jonge lichamen zijn namelijk kleiner en lichter dan die van volwassenen. Bovendien beschikken jongeren nog over minder leverenzymen die de alcohol afbreken. Daardoor heeft één glas alcoholhoudende drank veel invloed op een jong, onvolgroeid lichaam.

Alcohol heeft een remmende en levenslang schadelijkewerking op een lichaam in de groei.

Geen alcohol als u zwanger bent of wilt worden

Voor vrouwen die zwanger zijn of zwanger willen worden is het advies: drink rond het moment van conceptie en tijdens de hele zwangerschap geen alcohol. Bij consumptie van één glas alcoholhoudende drank per dag neemt het risico van complicaties tijdens de zwangerschap al toe. Ook kan het nadelige gevolgen hebben op de latere psychomotorische ontwikkeling van het kind. Hoe meer iemand drinkt, hoe groter het risico voor het kind. Onderzoekers kunnen geen 'veilige ondergrens' vaststellen. Daarom is het advies aan zwangere vrouwen om de alcohol helemaal te laten staan.

Geen alcohol als u borstvoeding geeft

Ook tijdens de borstvoedingperiode is het beter geen alcohol te drinken. Alcohol komt namelijk via het bloed in de moedermelk terecht. Tot drie uur na het drinken van één glas alcoholhoudende drank zit er nog alcohol in de moedermelk. Wilt u toch af en toe een glas wijn? Drink het dan direct ná het geven van de borstvoeding. En wacht daarna minimaal drie uur voor u weer borstvoeding geeft.

Sulfieten en astma.

Wijn bevat van nature sulfiet en er mag een wettelijk bepaalde hoeveelheid worden toegevoegd. Sulfiet maakt wijn, en ook andere levensmiddelen, namelijk beter houdbaar. Deze hoeveelheid sulfiet heeft normaal gesproken geen invloed op de gezondheid, tenzij je er allergisch voor bent. Inname van één milligram kan gevaarlijk zijn bij zwavelallergie in combinatie met bepaalde astmatische aandoeningen.



Door alcohol neemt de reactiesnelheid af.

Geen alcohol in het verkeer, ook niet op de fiets

Alcohol en verkeer gaan niet samen. Na een kleine hoeveelheid alcohol neemt de reactiesnelheid al af en daardoor de kans op een ongeluk toe. Zelfs als de alcoholconcentratie in het bloed onder de wettelijk toegestane maximale hoeveelheid van 0,5 ‰ blijft. Dat zijn ongeveer twee standaardglazen. Voor mensen die nog geen vijf jaar hun rijbewijs hebben, ligt deze grens op 0,2 ‰. Voor hen kan het drinken van één standaardglas dus al strafbaar zijn. Deze grenswaarden gelden overigens niet alleen voor automobilisten maar ook voor bestuurders van motoren, brommers en fietsers. Om ongevallen te vermijden is het advies aan alle verkeersdeelnemers om geen alcoholhoudende dranken te drinken.

Eten en wijn.

Als u iets eet bij de wijn, dan wordt de alcohol iets langzamer in het bloed opgenomen.



Geen alcohol als je hersenen 100% moeten zijn

Het drinken van alcoholhoudende dranken beïnvloedt de reactiesnelheid en is dus niet handig bij sporten. Niet alleen de prestaties dalen, maar het risico op blessures en ongelukken stijgt. Ook tijdens studie of werk heb je alleen maar last van alcohol.

Geen alcohol bij ziekte en bepaalde medicijnen

Sommige ziekten en bepaalde medicijnen verstoren of vertragen de werking van de lever. Omdat de lever een belangrijke rol speelt bij de afbraak van alcohol is het drinken van alcohol dan niet verstandig. Vraag altijd informatie over de combinatie van alcohol, de ziekte en medicijnen aan uw huisarts of bij de apotheek.



8. Verder lezen

Meer weten?

- www.alcoholengezondheid.nl
- www.alcoholinfo.nl
- www.alcoholonderde16natuurlijknet.nl
- www.genietmaardrinkmetmate.nl
- www.stiva.nl
- www.wineinmoderation.eu
- www.wijninfo.nl
- www.tno.nl

Literatuurlijst

- Arif AA, Rohrer JE. Patterns of alcohol drinking and its association with obesity. BMC Public Health 2005 Dec 5;5:126.
- Bagnardi V e.a. Does drinking pattern modify the effect of alcohol on the risk of coronary heart disease? Evidence from a meta analysis. J Epidemiol Community Health 2008; 62:615-619.
- Berg KM et al. Association between alcohol consumption and both osteoporotic fracture and bone density. Am J of Medicine. 2008; 121:406 – 418.
- Borhi L e.a. Urine volume: stone risk factor and preventive measure. Nephron, 1999.

- Corrao G e.a. A Meta-analysis of alcohol consumption and the risk of 15 diseases. *Preventive Medicine* 2004; 38:613-619. Meer info
- Gezondheidsraad. Risico's van alcoholgebruik bij conceptie, zwangerschap en borstvoeding. Den Haag: Gezondheidsraad 2005; publicatie nr 2004/22.
- Gunzerath L e.a. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism report on moderate drinking. *Alcohol Clin Exp Res* 2004; 28(6):829-847.
- Hendriks HF, van Tol A. Alcohol. *Handb Exp Pharmacol* 2005; (170):339-61. Review.
- Koppes LLJ e.a. Moderate alcohol consumption lowers the risk of type 2 diabetes. A meta-analysis of prospective observational studies. *Diabetes Care* 2005; 28(3):719-25.
- MacDonald I, editor. Health Issues related to alcohol consumption. 2nd ed. Bodmin: Blackwell Science Ltd. 1999.
- Mukamal KJ e.a. Prospective study of alcohol consumption and risk of dementia in older adults. *JAMA*. 2003;289(11):1405-1413.
- Mukamal KJ e.a. Roles of drinking pattern and type of alcohol consumed in coronary heart disease in men. *N Engl J Med* 2003; 348:109-18.
- Orgogozo JM e.a. Wine consumption and dementia in the elderly: a prospective community study in the Bordeaux area. *Rev Neurologique*. 1997;153(3):185-192.
- Reynolds K e.a. Alcohol consumption and risk of stroke: a meta-analysis. *JAMA*. 2003 Feb 5;289(5):579-88.
- Rimm EB e.a. Moderate alcohol intake and lower risk of coronary heart disease: meta-analysis of effects on lipids and haemostatic factors. *BMJ*. 1999; 319:1523-8.
- RIVM. Nationaal Kompas Volksgezondheid 2007.
- Ruitenberg A e.a. Alcohol consumption and risk of dementia: the Rotterdam Study. *Lancet*. 2002;359(9303):281-286.
- Tolstrup J e.a. Prospective study of alcohol drinking patterns and coronary heart disease in women and men. *BMJ* 2006; 332(7552):1244-8.
- Whitfield JB. Alcohol and gene interactions. *Clin Chem Lab Med* 2005;43(5):480-7.
- World Cancer Research Fund (WCRF)/ American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition and Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington D.C. AICR, 2007

Colofon

Uitgever: Productschap Wijn/Wijainformatiecentrum

Redactie en eindredactie: Productschap Wijn, BS Advies, Ruit&Rijst

Vormgeving: PIXNFLIX Visual Excitement

**Productschap Wijn /
Wijninformatiecentrum**

Stadhoudersplantsoen 12
Postbus 29739
2502 LS Den Haag
I www.wijninfo.nl
W wap.wijn.nl
I-mode i.wijn.nl

Productschap Wijn

T (070) 370 83 47
F (070) 370 84 08
E pw@wijninfo.nl

Wijninformatiecentrum

T (070) 370 83 26
F (070) 370 84 08
E wic@wijninfo.nl

Uitgave: 2009



WIJNINFORMATIECENTRUM