



Alcoholhoudende dranken en risico's voor de gezondheid: wat zijn de limieten en de actiemiddelen?

De laatste tijd zijn er in de media soms contradictoire berichten verschenen over alcoholgebruik en de impact daarvan op de gezondheid. In die context heeft de Hoge Gezondheidsraad (HGR) bijzonder praktische aanbevelingen geformuleerd om duidelijkheid te helpen scheppen voor de algemene bevolking, en dit in het licht van recente wetenschappelijke studies. Voor ons land is het voor een duurzaam effect op het alcoholgebruik volgens de Raad dringend nodig om actie te ondernemen op politiek niveau, en hij stelt voor om in die zin initiatieven te nemen die zeker bepaalde gewoontes overhoop zullen halen.

Consumptie zonder risico bestaat niet

Het is welbekend: te veel alcohol schaadt de gezondheid, en het risico op mogelijk schadelijke effecten neemt toe met de verbruikte hoeveelheid. In tegenstelling tot bepaalde, soms al te hardnekkige overtuigingen van de consumenten heeft alcoholgebruik, zelfs met mate, altijd een impact op de gezondheid. Het leidt onvermijdelijk niet alleen tot een stijging van het risico op ziektes (cardiovasculaire aandoeningen, kanker, leveraandoeningen enz.) en op verslaving, maar ook van het risico op ongevallen en gewelddadig gedrag. Alcohol is in België trouwens de op drie na belangrijkste mortaliteit- en morbiditeitsoorzaak bij personen ouder dan 15 jaar.

Tien eenheden alcohol per week is een redelijke limiet

Wie alcohol wil drinken, moet weten dat de maatstaven voor consumptie die het vaakst worden vermeld (2 à 4 glazen per dag) nu naar beneden bijgesteld zijn wegens bepaalde risico's die vroeger werden onderschat (bv. kanker). Om alles duidelijker te maken, stoelt de Raad zijn aanbevelingen op het begrip van standaard alcohol eenheden (besproken in het volledige rapport van de HGR) en preciseert dat tien eenheden per week de limiet zijn. Dat komt overeen met tien glazen wijn van 10 cl of tien glazen bier van het type pils van 25 cl. Elke overschrijding van deze standaard telt mee (bijvoorbeeld als de wijn of het bier sterker is en/of als het glas of de verpakking groter is). Deze limieten goed kennen en er verantwoord mee omgaan, garandeert dat consumenten van alcoholhoudende dranken in goede gezondheid kunnen blijven.

Die consumptie moet over de week worden verspreid en daarbij moeten er ook dagen zonder alcohol worden ingelast. Bovendien, en ook voor een jonger publiek dat aan '*binge drinking*' (snel alcohol drinken) doet, wordt meer dan vier (voor vrouwen) of zes (voor mannen) standaard eenheden in minder dan twee uur stellig afgeraden. Tot slot is het sterk aangeraden om bij alcoholgebruik voldoende water te drinken.

Ten slotte herinnert de HGR eraan dat bepaalde bevolkingsgroepen nooit alcohol mogen drinken: jongeren onder 18 jaar, vrouwen die zwanger zijn of zwanger willen worden en vrouwen die borstvoeding geven.

Er zijn begeleidende en ontradende maatregelen nodig

België is een land van tradities waar de consumptie van bepaalde alcoholhoudende dranken sterk wordt gestimuleerd bij privépersonen of tijdens evenementen voor het grote publiek. Bovendien zijn onze burgers zich niet voldoende bewust van de mogelijke gevaren van alcohol. Daarom wil de HGR zijn aanbevelingen aan de bevolking laten vergezellen van incentives om onze autoriteiten en verschillende betrokken partijen in de maatschappij een rol te laten spelen bij de implementering en de naleving van bepaalde begeleidende maatregelen. Hij raadt onder andere aan om

- **gratis water ter beschikking te stellen** tijdens maaltijden of bepaalde consumpties in de horeca;
- **een totaalverbod in te voeren op reclame, promotie en sponsoring** die verbonden zijn met alcohol, ook tijdens recreatieve of sportieve evenementen;
- **de etikettering aan te passen** voor alcoholhoudende dranken, met duidelijke vermelding van het aantal standaardeenheden per verpakking en aanbevelingen in verband met risico voor de gezondheid;
- een gediversifieerd **prijsbeleid** in te voeren, met bijvoorbeeld een verhoging van de taksen en accijnzen;
- **de beschikbaarheid en het aanbod in te perken** voor dergelijke dranken.

Deze maatregelen zijn zeker innovatief of zelfs ongewoon te noemen voor ons land. Voor een reëel effect op de volksgezondheid moeten ze worden gecombineerd, behouden blijven op lange termijn en zich richten op de volledige bevolking. Een nationale coördinatie is dus absoluut noodzakelijk.

Het volledige advies (nr. 9438) bevindt zich op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9438-alcohol>.

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.css-hgr.be .

Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)

De **Hoge Gezondheidsraad** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Om de **volksgezondheid** te beschermen en te verbeteren brengt de Raad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: www.hgr-css.be