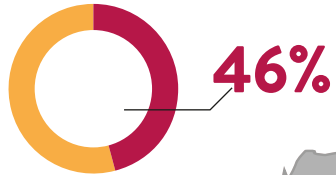


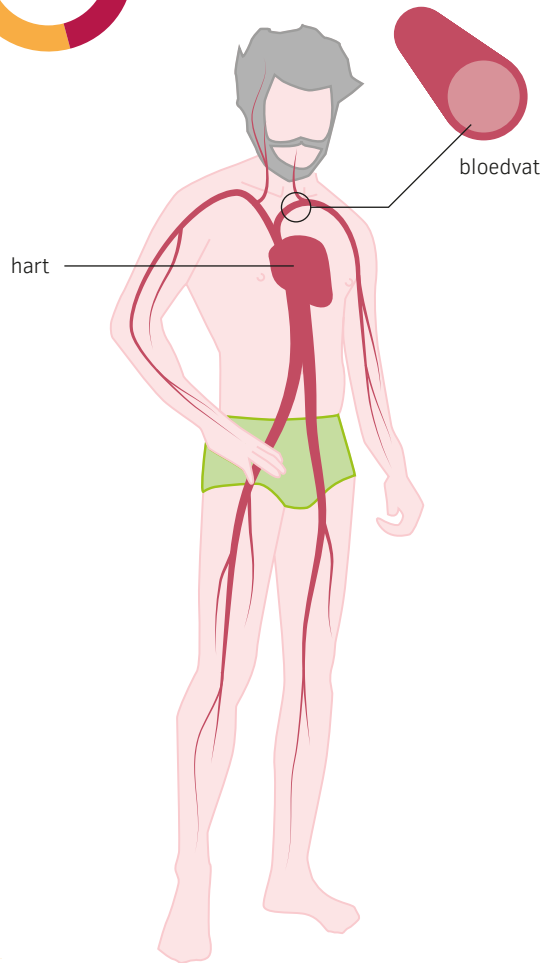


# BIER EN HART- EN VAATZIEKTEN

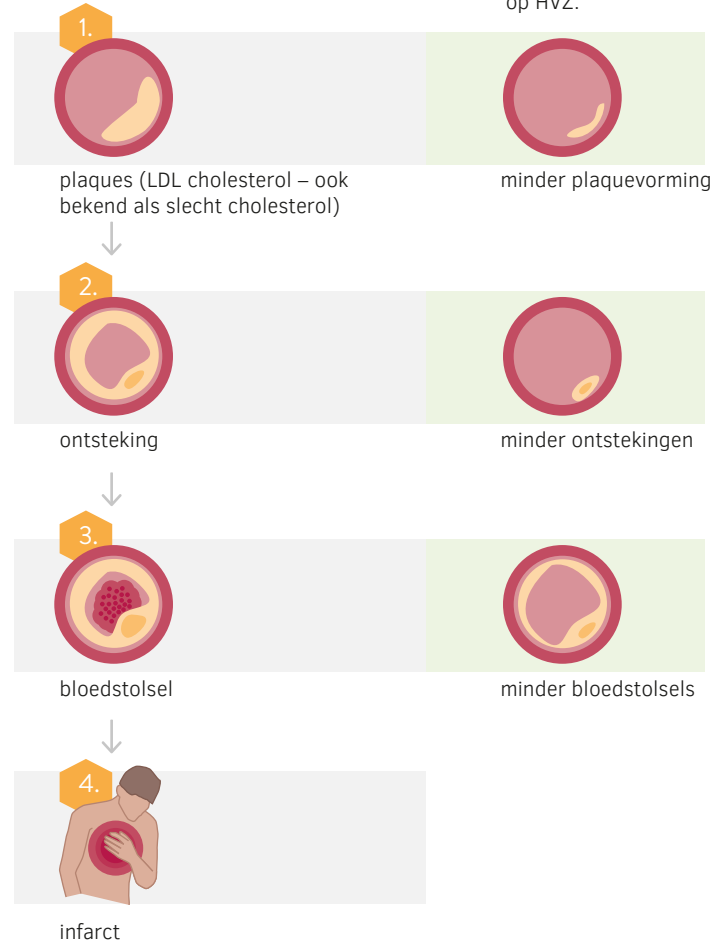
Matige bierconsumptie kan een positief effect hebben op hart en bloedvaten en kan hart- en vaatziekten (HVZ) helpen voorkomen.



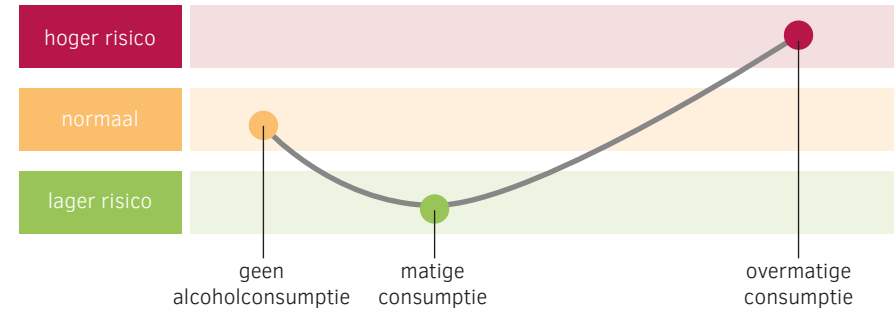
HVZ is de belangrijkste doodsoorzaak in Europa.



Het hart- en vaatziektenproces.



Matige alcoholconsumptie verlaagt het risico op het ontwikkelen van HVZ.



Effecten van matige alcoholconsumptie op HVZ.

Meer HDL cholesterol – ook bekend als goed cholesterol – en verhoogde insulinegevoeligheid.

Minder ontstekingsfactoren betrokken bij HVZ.

Minder fibrinogeen, waardoor minder bloedstolsels.

Ter preventie van HVZ: Rook niet, wees actief en eet en drink gezond en met mate.

Niet alleen kan matige bierconsumptie het risico op het ontwikkelen van HVZ verlagen, ook mensen met HVZ kunnen voordeel hebben van het beschermende effect van alcohol.