

Matige bierconsumptie kan nog steeds passen in een gezonde leefstijl

Wetenschappers belichten J-curve en alcoholrichtlijnen tijdens het 8^e European Beer and Health Symposium 2017 in Brussel

Alcoholconsumptie kent twee gezichten. De nadelige effecten van overmatige consumptie zijn alom bekend. De positieve effecten van matige alcoholconsumptie zijn minder bekend en worden vaker toebedeeld aan matige wijn- dan bierconsumptie. Tijdens het 8^e European Beer and Health Symposium in Brussel verzamelden internationale wetenschappers om juist deze kant te belichten. Wat blijkt? Bij matige bierconsumptie heb je een lager risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en mogelijk ook dementie dan niet-drinkers en overmatige drinkers.

J-curve

De J-curve staat centraal in een aantal presentaties. De relatie van alcoholconsumptie met diverse aandoeningen volgt dit zogenaamde J-vormige verband. Matige drinkers hebben een lager risico om deze aandoeningen te krijgen dan niet-drinkers. En voor overmatige drinkers stijgt het risico weer. Dr Luc Djoussé (VS) laat zien dat matige alcoholconsumptie kan beschermen tegen hart- en vaatziekten en vroegtijdig overlijden. Hij laat zien hoe grondig deze J-curve in de loop der jaren is onderzocht en tot op heden alle kritieken doorstaat.

Alcoholrichtlijnen over de wereld

Als je graag bier, wijn of sterkedrank drinkt kun je beter in Spanje wonen dan in Nederland. Zo lijkt het tenminste als je naar de alcoholrichtlijnen kijkt. Nederland heeft (met maximaal 1 glas per dag voor mannen en vrouwen) de strengste alcoholrichtlijn van Europa. In werkelijkheid zijn niet de wetenschappelijke inzichten, maar de interpretatie van deze inzichten per land verschillend. Helena Conibear (VK) laat in haar presentatie zien hoe de focus van alcoholrichtlijnen de afgelopen tijd is veranderd. Er is steeds minder focus op vroegtijdig overlijden en steeds meer op specifieke ziektes (bijvoorbeeld kanker). En er lijkt een trend te zijn naar het uitsluiten van elk risico. Hierdoor zijn alcoholrichtlijnen gemiddeld gezien steeds strenger geworden. Conibear vindt het jammer dat er weinig aandacht is voor het drinkpatroon en om alcoholische dranken samen met voedsel te nuttigen. En ze pleit ervoor om rekening te houden met de verschillen in alcoholmetabolisme tussen mannen vrouwen.

Gezonde leefstijl

Maar met alleen matige consumptie van bier (of andere alcoholhoudende dranken) ben je er nog niet. De aandoeningen die aan bod komen bij het symposium zijn afhankelijk van vele leefstijlfactoren. Daarom blijft de boodschap: rook niet, wees actief en eet en drink gezond en met mate. En bij deze gezonde leefstijl past matige bierconsumptie.

PERSBERICHT

Bekijk de presentaties en video's van het 8^e European Beer and Health Symposium 2017 via www.beerandhealth.eu/symposium

Kennisinstituut Bier is het wetenschappelijke instituut op het gebied van verantwoorde bierconsumptie in relatie tot gezondheid. Kennisinstituut Bier doet onderzoek naar de biomedische, psychosociale en voedingskundige aspecten van verantwoorde bierconsumptie. Daarnaast vertaalt Kennisinstituut Bier wetenschappelijke kennis naar praktisch toepasbare hulpmiddelen voor met name professionals.



Voor meer informatie (niet voor publicatie)

Ir. Ivonne Sleutels, communicatieadviseur Kennisinstituut Bier

Telefoon: 0317-750 620/06-42609914

E-mail: sleutels@kennisinstituutbier.nl