

## Hoeveel draagt alcohol bij aan het risico op kanker?

Kanker kent verschillende leefstijlrisicofactoren. Roken is de belangrijkste. Gevolgd door ernstig overgewicht en infecties. Alcohol kan ook het risico op het krijgen van kanker verhogen. Nieuw onderzoek kijkt naar de bijdrage van verschillende hoeveelheden alcohol op het risico op de twintig meest voorkomende kankersoorten. Als de risico's van de kankersoorten worden samengevoegd blijkt dat tot 15 gram alcohol per dag het totale risico niet is verhoogd. Vanaf 15 gram alcohol per dag is er wel een risicoverhoging. De studie is gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Journal of Nutrition and Health Sciences*(1).

### Nieuwe analyse

De onderzoekers richten zich op de twintig meest voorkomende kankersoorten in de westerse wereld. Op basis van bestaande wetenschappelijke data berekenen ze bij verschillende hoeveelheden alcohol wat het risico is om deze soorten kanker te krijgen.

Dr. Henk Hendriks: "Deze aanpak is nieuw en geeft een indicatie van de bijdrage van alcohol aan het risico op de meest voorkomende kankersoorten in de westerse wereld. Door dit voor verschillende hoeveelheden alcohol te berekenen krijg je inzicht vanaf welke hoeveelheid alcohol het risico is verhoogd. Deze informatie kan nuttig zijn in de voorlichting over wat mensen kunnen doen om hun risico op kanker te verlagen."

### Resultaten

Tot 15 gram alcohol per dag blijkt er geen risicoverhoging op het krijgen van de meest voorkomende kankersoorten. Vanaf 15 gram per dag is er wel een risicoverhoging (zie: tabel 1). Over het algemeen geldt: hoe meer alcohol, hoe hoger het risico op kanker. Daarnaast blijken vrouwen gevoeliger dan mannen.

**Tabel 1: De resultaten uit de studie (1) zijn als volgt:**

Alcoholconsumptie [gram per dag]	Risicoverhoging	
	Mannen	Vrouwen
<b>15-29,9</b>	3%	8%
<b>30-60</b>	5%	10%
<b>&gt;60</b>	20%	18%

*Bekijk de 'Resultaten in context' voor een uitleg over deze percentages.*

### Alcohol en kanker

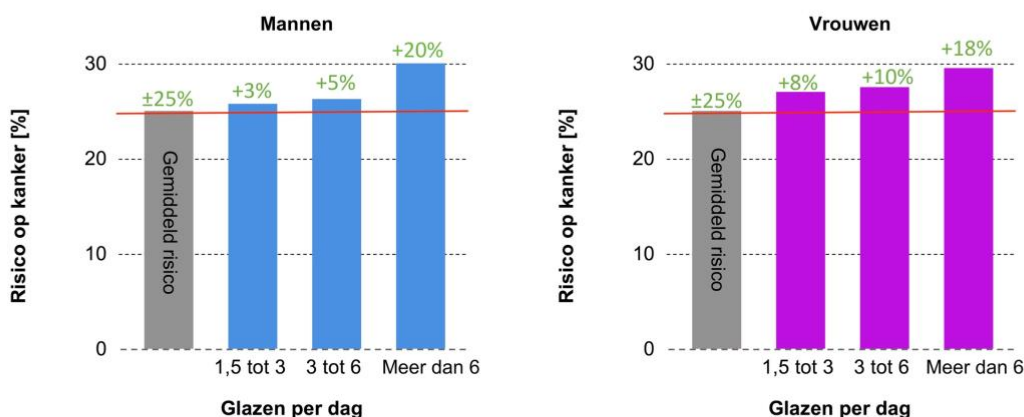
Alcohol kan het risico verhogen op zes soorten kanker. Het gaat om kanker aan het hoofd, de hals, de slokdarm, de borst, de lever en de dikke darm. Bij borst- en dikkedarmkanker is het risico al enigszins verhoogd bij het drinken van één glas. Bij de ander kankersoorten vanaf hogere consumptie. Over het algemeen geldt: hoe meer je drinkt, hoe hoger het risico op kanker. Ook zijn er een paar soorten kanker (bv. Non Hodgkin) waarbij alcohol juist lijkt te beschermen tegen kanker.

## Resultaten in context door Kennisinstituut Bier

Kennisinstituut Bier heeft de resultaten van de studie in perspectief geplaatst. Deze informatie staat niet in de publicatie zelf, maar is een vertaling van de resultaten door Kennisinstituut Bier om uit te leggen wat ze betekenen.

### Wat betekent de risicoverhoging?

Gemiddeld gezien is het risico om kanker te krijgen tot je 75ste in Europa ongeveer 25% (2). Een risicoverhoging van bijvoorbeeld 10% betekent dat je risico stijgt van 25% naar 27,5%. Onderstaande figuur geeft een indicatie wat de gevonden risicoverhogingen in de studie (1) inhouden. Tot anderhalf glas per dag is het totale risico op de twintig meest voorkomende kankersoorten niet verhoogd.



### Wat is een standaardeenheid?

In een standaardglas bier, wijn of sterkedrank zit ongeveer 10 gram alcohol.



15 gram alcohol is de hoeveelheid die zit in een groot glas wijn of in een flesje bier.



### Risico op kanker verlagen?

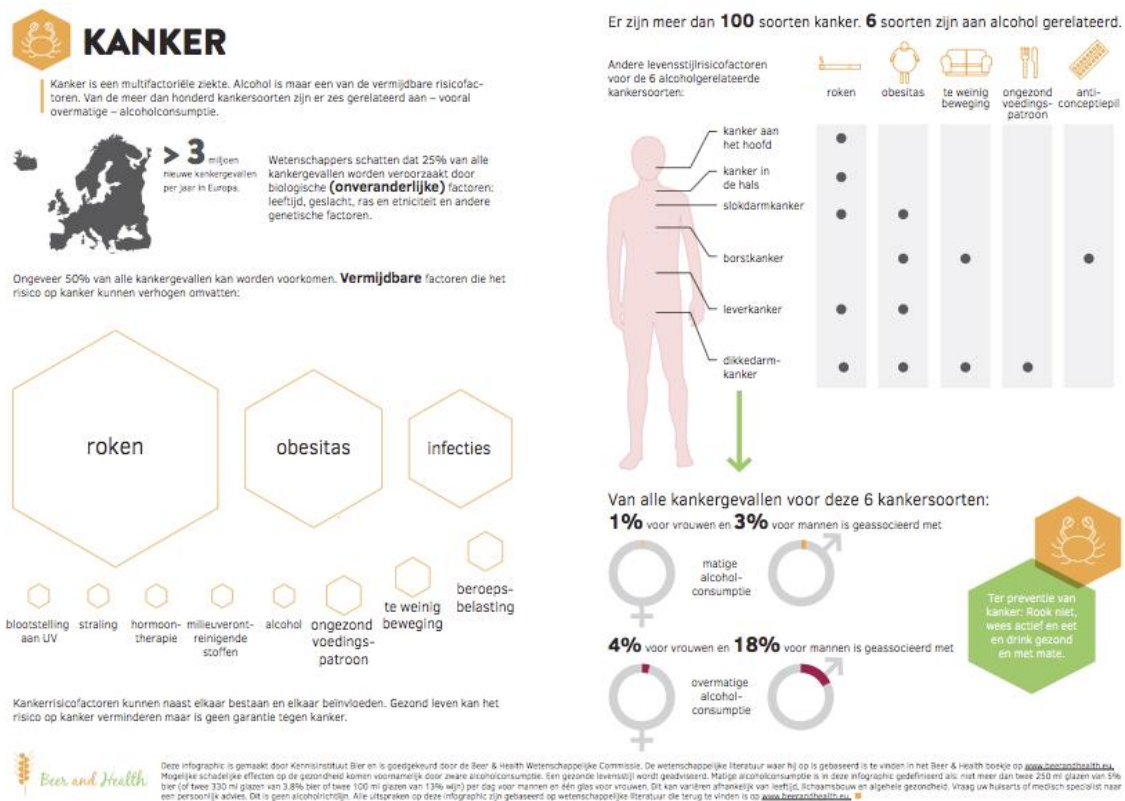
Om het risico op kanker te verlagen is het het beste om niet te roken, actief te zijn en gezond te eten en te drinken. Als je alcohol drinkt, drink dan met mate. Gezond leven kan het risico op kanker verminderen, maar is geen garantie tegen kanker. Zie de bijgevoegde infographic voor meer gedetailleerde informatie.

# PERSBERICHT

## Bronnen:

1. [Hendriks HFJ, Calame W \(2018\) The Contribution of Alcohol Consumption to Overall Cancer Incidence in the Western World: A Meta-Analysis. J Nutr Health Sci 5\(3\): 311](#)
2. [The Cancer Atlas](#)

Het onderzoek naar de invloed van alcohol op kankerrisico is gefinancierd door Kennisinstituut Bier.



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](mailto:sleutels@kennisinstituutbier.nl)

[www.kennisinstituutbier.nl](http://www.kennisinstituutbier.nl)