

## Nederlanders drinken thuis vaak meer dan een standaardportie alcoholhoudende drank

Een standaardportie bier, wijn of sterkedrank is een hoeveelheid die 10 gram alcohol bevat. Dat is 250 ml bier, 100 ml wijn en 35 ml sterkedrank. Maar dit is niet altijd de hoeveelheid die thuis wordt geschonken, blijkt uit recent onderzoek. Kennisinstituut Bier heeft de porties die mensen vaak thuis drinken op een rij gezet in een infographic.

### Standaardportie

Standaardporties worden gebruikt bij het monitoren van voedingsgewoontes en om aanbevelingen te geven over alcohol en gezondheid. Om de kwaliteit van zelf-gerapporteerde alcoholconsumptie te verbeteren is het van belang om de daadwerkelijk thuis geschonken portiegrootte te weten. Een standaardportie alcoholhoudende drank bevat 10 gram alcohol. Voor wijn van 12% is dit een glas van 100 ml. Uit een fles van 750 ml zou je dan 7,5 glas moeten schenken. Voor bier met 5% (bijvoorbeeld pils) is een standaardportie 250 ml en voor sterkedrank met 40% alcohol 35 ml.

### Meten = weten

Wageningen University & Research heeft onlangs onderzoek gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Public Health Nutrition* over de porties wijn en sterkedrank die mensen thuis schenken<sup>1</sup>. Bier is in deze studie niet meegenomen, want dat komt thuis vaak uit een flesje of blikje waarvan de hoeveelheid bekend is. Aan ruim 200 volwassenen uit Wageningen en omgeving, die minimaal één keer per week wijn of sterkedrank drinken, is gevraagd om thuis de hoeveelheid ingeschonken drank een aantal keren na te meten met een maatbeker. Uit de resultaten blijkt dat de deelnemers gemiddeld rond de 130 ml rode of witte wijn in hun glas schenken. Dat is meer dan de standaardportie van 100 ml. Over het algemeen schenken de deelnemers ook bij rosé, mousserende wijn, dessertwijn, port, sherry en sterkedrank hun glas voller dan de standaardportie. Al zijn voor deze dranken wel minder data beschikbaar.

De resultaten van het onderzoek<sup>1</sup>

Drank	Gemiddeld geschonken hoeveelheid	Hoeveelheid met 10 gram alcohol
Wijn	132 ml	100 ml
Sterkedrank	47 ml	35 ml
Port of sherry	94 ml	50 ml

*Bij wijn zijn de resultaten van rode, witte, rosé, mousserende en dessertwijn samengenomen.*

### Bier

Mensen drinken bier thuis vaak uit een flesje (300 ml) of blikje (330 ml) waarvan de hoeveelheid bekend is. Ook deze hoeveelheden zijn vaak meer dan een standaardportie. Let ook op het alcoholpercentage. Een flesje zwaar bier (>7% alcohol) is twee standaardporties. Dus als je het flesje deelt met z'n tweeën, drink je allebei één standaardportie.

### Hulpmiddelen portiegrootte

Kennisinstituut Bier heeft diverse (meestal gratis) voorlichtingsmaterialen ontwikkeld voor professionals om portiegrootte te bespreken met cliënten, om de kennis en bewustwording van wat een standaardportie is te vergroten. Zo is er de [Glazenstandaard](#) die veelgebruikte glazen en verpakkingen op een rij zet en een [Powerpointpresentatie](#) over portiegrootte van alcoholhoudende drank. Of bestel een [maatbekertje](#) of [portiegroottekaartjes](#) in onze [webshop](#).

## PERSBERICHT

### Bronnen

1. [De Beukelaar MFA et al. \(2019\). How full is your glass? Portion sizes of wine, fortified wine, and straight spirits at home in the Netherlands, Public Health Nutrition, doi:10.1017/S1368980019000442.](#)

*Het onderzoek naar portiegroottes van wijn, versterkte wijn en sterkedrank is uitgevoerd in samenwerking met 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)



## Welke porties drinken mensen thuis?

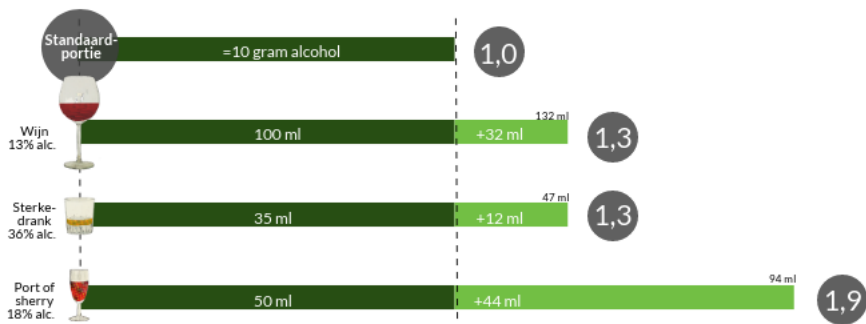
Mensen drinken thuis vaak meer dan een standaardportie bier, wijn of sterkedrank.

Een standaardportie is een portie alcoholhoudende drank met 10 gram alcohol.



De figuur toont standaardporties bier, wijn en sterkedrank afgezet tegen vaak thuis gedronken hoeveelheden.

Standaardporties wijn, sterkedrank en port of sherry afgezet tegen gemeten porties in onderzoek.



Standaardportie glas bier afgezet tegen vaak thuis gedronken porties; blikje en flesje (niet gemeten in onderzoek).

