

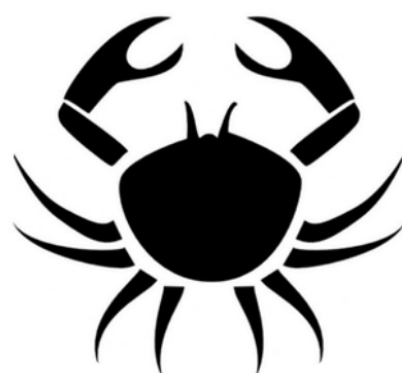
# Alcohol & Gezondheid

## Kun je kanker krijgen van alcohol?

Ja, alcoholconsumptie verhoogt je risico op het krijgen van bepaalde soorten kanker. Bij borstkanker is het risico al verhoogd vanaf het eerste glas. Bij andere kankersoorten geldt de risicoverhoging als je grotere hoeveelheden drinkt.

Om kanker te voorkomen is het het beste om niet te roken, een gezond gewicht te handhaven, veel te bewegen, gezond te eten en geen of weinig alcohol te drinken.

Het is belangrijk om de risicoverhoging in perspectief te zien. Zo is de risicoverhoging van drie glazen alcohol per dag op borstkanker ongeveer gelijk aan die van het slikken van de anticonceptiepil.



[Lees meer over alcohol en kanker](#)

## Als je drinkt, kun je dan beter stoppen met alcohol drinken?

Nee, dat hoeft niet. De Gezondheidsraad zegt: drink geen alcohol, of anders niet meer dan één glas per dag. Sommigen interpreteren deze richtlijn alsof het beter is om te stoppen met alcohol drinken. Dit bedoelt de raad niet.

De Gezondheidsraad wil vooral benadrukken dat het niet de bedoeling is, als je niet drinkt, om vanwege gezondheidsredenen te beginnen met alcohol drinken. En als je drinkt, dat het dan verstandig is om maximaal één glas per dag te drinken.

De Gezondheidsraad legt dit in de veelgestelde vragen over de Richtlijnen goede voeding helder uit.



[Veelgestelde vragen over de Richtlijnen goede voeding 2015](#)

## Wat is precies het effect van één glas per dag op je gezondheid?

Maximaal één glas bier, wijn of sterkedrank per dag geeft een lager risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Daardoor heb je een lager risico om te sterven. Als je meer drinkt, dan stijgt het risico weer. Er zijn andere manieren om dit risico te verlagen.

De risicoverlaging van één tot twee glazen alcoholhoudende drank per dag op hart- en vaatziekten staat ongeveer gelijk aan bijvoorbeeld drie volkoren boterhammen per dag. Of vijf koppen koffie per dag als het gaat om de risicoverlaging op diabetes type 2.

Drink alcohol alleen als aanvulling op een gezond voedingspatroon en ga als je niet drinkt, geen alcohol drinken voor je gezondheid.



[Lees meer in Bier en Gezondheid - Matige consumptie als onderdeel van een gezonde levensstijl](#)

## Mag iedereen maximaal één glas per dag drinken?

Nee, voor sommige groepen is het beter om helemaal geen alcohol te drinken. Voor jongeren onder de 18 bijvoorbeeld. Zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven drinken beter ook geen alcohol. En alcohol en verkeer gaan niet samen.

Daarnaast zijn er nog specifieke aandoeningen waarbij je beter niet kunt drinken. In combinatie met bepaalde medicijnen bijvoorbeeld. Ook als je last hebt van jicht kun je beter minder alcohol (vooral bier) drinken. En bijvoorbeeld bij de hartritmestoornis atriumfibrilleren is alcohol onverstandig.

Overleg bij twijfel met een arts wat in jouw situatie verstandig is.



[Kun je beter geen alcohol meer drinken? Antwoord op al je vragen](#)