

# Alcoholmythes in de Media

---

VAD STUDIEDAG 25 NOVEMBER 2016

MARLEEN FINOULST, ARTS, COCHRANE BELGIUM (CEBAM)



# gezondheidenwetenschap

---

1. Website [www.gezondheidenvetenschap.be](http://www.gezondheidenvetenschap.be)
2. Alcoholmythes in de media
3. Effecten van media op het drinkgedrag
4. Bedenkingen

# 1. De website Gezondheid-en-Wetenschap

---

- Naar schatting 75% van de mensen verwerft kennis over gezondheid via de media
- Meerderheid maakt zich ongerust over tegenstrijdige berichten
- Gezondheid-en-Wetenschap duidt dagelijks gezondheidsnieuws uit de media
- Gezondheid-en-Wetenschap maakt EBM-artsenrichtlijnen toegankelijk
- Aanwezig op sociale media
- Wekelijkse nieuwsbrief
- Samenwerking met NHS Behind the headlines, DokterMedia.nl, Medizin Transparent
- Financiering van Vlaamse Gemeenschap

Verbeteren probiotica uit

https://www.gezondheidwetenschap.be/gezondheidsnieuws-onder-de-loep/verbeteren-probiotica-uit-yoghurt-het-geheugen-bij-dementie



**gezondheidwetenschap**  
betrouwbare medische info op mensennaam



HomeContactOver Gezondheid en WetenschapNieuws onder de loepPatiëntenrichtlijnen



**Cebam**  
Belgian Centre for Evidence-Based Medicine  
Belgian Branch of the Dutch Cochrane Centre



**Cochrane  
Belgium**



15 nov  
2016



## Verbeteren probiotica uit yoghurt het geheugen bij dementie?

### In het nieuws

*Probiotica uit yoghurt verbeteren de breinfuncties en zelfs het geheugen bij mensen met dementie, meldt Frontiers in Aging Neuroscience. De studie werpt licht op de connectie brein en darm.*



Waar komt dit nieuws vandaan?

### Patiëntenrichtlijnen

nieuwe richtlijnen



**Zwelling van de speekselklieren**



**Reizigersdiarree**

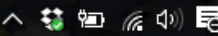


**Diabetes: hypoglycemie (te lage bloedsuikerspiegel)**



**Raynaudfenomeen (dode vingers en tenen) en acrocyanose (blauw-rode verkleuring van vingers en tenen)**





16:50  
16/11/2016

Telenet: Inbox (2154) x Gezondheidsnieuws onder de loop x

← → ↻ <https://www.gezondheidwetenschap.be/gezondheidsnieuws-onder-de-loop> ☆

**gezondheidwetenschap**  
betrouwbare medische info op mensmaat



[Home](#) [Contact](#) [Over Gezondheid en Wetenschap](#) [Nieuws onder de loop](#) [Patiëntenrichtlijnen](#)

**Cebam**  
Belgian Centre for Evidence-Based Medicine  
Belgian Branch of the Dutch Cochrane Centre

**Cochrane Belgium**



## Gezondheidsnieuws onder de loop

|                                                                                     |             |                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|    | 16 nov 2016 | Maakt sterk bewerkte voeding dik?   <a href="#">Lees meer »</a>                  |
|    | 15 nov 2016 | Verbeteren probiotica uit yoghurt het geheugen ...   <a href="#">Lees meer »</a> |
|    | 14 nov 2016 | Lopen scouts en gidsen minder risico op depress...   <a href="#">Lees meer »</a> |
|   | 10 nov 2016 | Veroorzaakt roken verwoestende genetische schad...   <a href="#">Lees meer »</a> |
|  | 09 nov 2016 | Word je sneller ziek wanneer je bang bent om zi...   <a href="#">Lees meer »</a> |
|  | 08 nov 2016 | Kan een beetje competitie aanzetten tot meer sp...   <a href="#">Lees meer »</a> |
|  | 07 nov 2016 | Vermindert één ei per dag het risico op beroerte?   <a href="#">Lees meer »</a>  |

### Patiëntenrichtlijnen

 tik hier om de richtlijnen te doorzoeken

#### nieuwe richtlijnen

-  [Chronische hoest bij kinderen](#)
-  [Acute buik bij volwassenen](#)
-  [Oorsuizen \(tinnitus\)](#)
-  [Acute ademnood bij kinderen](#)
-  [Leverbot](#)

[Bekijk alle richtlijnen »](#)

17:18  
16/11/2016

## 2. Alcoholmythes in de media

---

*Krantenkoppen verschenen in de voorbije jaren (sinds de start Gez&Wet, dec 2013)*

‘Samen een glas drinken helpt je relatie vooruit’

‘Champagne verbetert het geheugen’

‘Sporten doet het schadelijk effect van alcohol te niet’

‘Een glas wijn per dag verlaagt het risico op depressie’

‘Van bier word je slimmer’

‘Vrouwen kunnen beter tegen alcohol’

‘Alcohol is schadelijker voor het brein van jonge meisjes’

# Mythe 1

## ‘Samen een glas drinken helpt je relatie vooruit’

---

*Nog een reden nodig om vanavond samen een fles te ontkurken? Volgens Amerikaanse wetenschappers kun je als koppel maar beter gezamenlijk een glas wijn drinken. Koppels die tegelijk drinken zouden over het algemeen aangeven gelukkiger te zijn dan koppels met een verschillend drinkpatroon.*



## Mythe 2: 'Champagne verbetert het geheugen'

---

*Een onderzoek van de University of Reading heeft uitgewezen dat de zwarte druiven die gebruikt worden om champagne te maken elementen bevatten die het risico op hersenaandoeningen kan verlagen, zoals Alzheimer en dementie.*





# Mythe 3: 'Sporten doet het schadelijk effect van alcohol teniet'

*Voor wie van een drankje houdt, is er goed nieuws: de schadelijke effecten van alcohol kun je voorkomen door stevig te sporten. Dat concluderen onderzoekers van University College London en de Universiteit van Sydney na een studie onder meer dan 35.000 Britten.*



# Mythe 4

## ‘Een glas wijn per dag verlaagt het risico op depressie’

---

***Sombere gevoelens kan je verdrijven met een glas wijn. Uit een Spaans onderzoek bij meer dan 5000 volwassenen blijkt dat de regelmatige en matige drinkers minder depressies ontwikkelen.***



# Mythe 5:

## ‘Van bier word je slimmer’

---

*In hop, één van de belangrijke ingrediënten van bier, zou een stofje zitten dat zorgt dat je slimmer wordt. Dit blijkt uit onderzoek. Je moet alleen wel een beetje doordrinken voordat het effect heeft.*



# Mythe 6:

## ‘Vrouwen kunnen beter tegen alcohol’

---

*Een nieuw onderzoek inzake alcoholgebruik bij mannen en vrouwen van middelbare leeftijd toont aan dat stevig drinken het meest schadelijk is voor mannen. Geheugen en snelheid van denken houden beter stand bij de vrouwen.*



# Mythe 7: 'Alcohol is schadelijker voor het brein van jonge meisjes'

---

***De hersenen van meisjes lopen sneller schade op door alcoholmisbruik dan die van jongens. Dan gaat het niet eens om comazuipen, maar om piekdrinken: vier drankjes in twee uur tijd volstaan. Vooral jongeren tussen 13 en 17 jaar zijn kwetsbaar.***







# gezondheid<sup>en</sup>wetenschap

---

De analyses van genoemde mythes vindt u terug op onze website

[www.gezondheidenvetenschap.be](http://www.gezondheidenvetenschap.be)

# Hoe ontstaan gezondheidsmythes?

---

Meer dan de helft van alle berichtgeving over nieuw medisch onderzoek wordt niet correct weergegeven.

*Niveau 1:* Onderzoekers willen hun studie doen opvallen: ze overdrijven de resultaten

*Niveau 2:* Het persbericht wordt overdreven

*Niveau 3:* De journalist baseert zich enkel op het persbericht

# 3.Effecten van media op het drinkgedrag

---

*Jaap Seidell, hoogleraar voeding VU Amsterdam:*

## **ZEER BEPERKT**

- Door tegenstrijdige mediaberichten zijn mensen geneigd niets meer te geloven
- Negatieve gezondheidsadviezen over ongezond gedrag zoals overmatig drinken, worden weggewimpeld wanneer mensen deze gewoonten plezierig vinden
- Berichten die strijdig zijn met eigen gewoonten worden genegeerd (cognitieve dissonantie)
- Mensen geloven alleen wat ze willen geloven



# 3.Effecten van media op het drinkgedrag

---

Wat werkt wel, volgens Jaap Seidell:

Een genuanceerde boodschap met een positief aspect:

Alcohol drinken mag, maar wees er zuinig mee.

## 4.Enkele bedenkingen

---

- Onderscheid maken tussen lichte tot matige consumptie en overmatige consumptie / addictie
- De boodschap 'een glas wijn / bier is gezond' verlaten
- Alcohol niet vergelijken met roken

# Ik dank u voor uw aandacht

---