

Een nieuwe richtlijn voor alcoholgebruik

Brussel, 25 november 2016 – Eind oktober besteedde de media heel wat aandacht aan de richtlijn voor alcoholgebruik, die een antwoord biedt op de vraag 'hoeveel alcohol is te veel?'. De oude richtlijn lag te hoog: nieuwe wetenschappelijke evidentie toont aan dat er ook in kleinere hoeveelheden al gezondheidsrisico's verbonden zijn aan alcoholgebruik. Daarom werkte VADⁱ het afgelopen jaar aan een nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde richtlijn. Dit nieuws, nog zonder concrete informatie over wat de nieuwe aanbeveling zou zijn, raakte duidelijk een gevoelige snaar. Dat mensen zo beschermend zijn over hun alcoholgebruik, zegt veel over hoe geaccepteerd alcohol is. Vandaag stelt VAD de richtlijn voor op haar jaarlijkse studiedag. Die nieuwe richtlijn slaat een brug tussen de risico's die alcoholgebruik met zich meebrengt, en de realiteit van het ingeburgerde alcoholgebruik.

Richtlijnen voor alcoholgebruik zijn niet evident. Alcohol is een schadelijke stof die zeer diverse problemen kan veroorzaken, op vlak van gezondheid en veiligheid. De Wereldgezondheidsorganisatie linkt alcoholgebruik ondertussen aan meer dan 200 ziekten en verwondingen. Onder andere het kankerverwekkende effect van alcohol wordt steeds duidelijker aangetoond.

Een 'veilige ondergrens voor alcoholgebruik' vastleggen is onmogelijk. Bovendien hangt de ernst van de risico's af van de situatie (in het verkeer, op het werk, ...) en de persoonlijke kwetsbaarheden (jongeren, zwangere vrouwen, ouderen, ...). Elke richtlijn is dan ook arbitrair en zoekt een evenwicht tussen wetenschappelijke evidentie en maatschappelijke aanvaardbaarheid.

Zo kwam de richtlijn tot stand

De 'oude' richtlijnⁱⁱ, die zowel in Vlaanderen als in veel Europese landen werd gehanteerd, wordt meer en meer verlaten ten voordele van een richtlijn die een veel lagere maximale alcoholconsumptie voorstelt.

Nu heeft dus ook in Vlaanderen een groep experts uit de preventie- en hulpverleningssector in consensus een nieuwe richtlijn opgesteld die wordt gedragen door de Algemene Vergadering van VAD. Deze expertengroep baseerde zich in de eerste plaats op wetenschappelijke kennis en nieuwe inzichten over de risico's van alcoholgebruik. Er werd ook gekeken naar recente richtlijnen in andere landen. Deze informatie werd afgewogen tegenover de huidige cijfers over alcoholgebruik in Vlaanderen, en tegenover de accepteerbaarheid van zo'n maximale grens in onze samenleving.

Ten slotte koos de groep voor een eenvoudige, maar duidelijke formulering. Correcte informatie, maar zonder betutteling. Hoe je met alcohol omgaat, blijft een persoonlijke keuze.

Het resultaat luidt: **"Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazenⁱⁱⁱ per week."**

Recht op correcte informatie

Alcoholgebruikers hebben recht op correcte informatie over de risico's die verbonden zijn aan dat gebruik. De richtlijn is daar een antwoord op. Ze is bedoeld om de algemene bevolking te sensibiliseren en te informeren over de gezondheidsrisico's van alcoholgebruik. Zonder te betuttelen of te verbieden.

In de nieuwe richtlijn wordt de risicobenadering vanuit verschillende invalshoeken bekeken, zowel op korte (welzijn en veiligheid) als op lange termijn (lichamelijke gezondheid en verslaving). De korte-termijn-gevolgen zijn vooral het resultaat van occasioneel te veel drinken. De risico's op lange termijn situeren zich meer op gezondheidsschade als gevolg van een patroon van gewoontedrinken.

Naast het aangeraden maximumaantal standaardglazen per week, geeft de richtlijn nog een aantal extra schadebeperkende tips. Onder andere:



- Alcohol is een schadelijke stof, er is geen risicoloze grens. Alcohol drinken is een persoonlijke keuze. Wie geen risico wil lopen, drinkt beter geen alcohol. Voor wie ervoor kiest om alcohol te drinken, kan de richtlijn helpen om grenzen te bepalen.
- Bingedrinken of piekdrinken brengt extra risico's met zich mee. De richtlijn raadt aan de consumpties te verspreiden over verschillende dagen. Dagelijks drinken is niet goed voor de gezondheid. Het is beter enkele alcoholvrije dagen in te bouwen.
- De richtlijn geldt voor de doorsnee volwassene vanaf 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken beter niet. Hiermee verschilt de richtlijn van de wetgeving, die onderscheid maakt tussen leeftijd en soorten alcohol (geen alcohol onder de 16 jaar, geen sterkedrank onder de 18 jaar).

In vergelijking met de oude richtlijn zijn er, naast de verlaagde hoeveelheid, nog twee opmerkelijke verschillen:

- Er wordt geen onderscheid meer gemaakt tussen mannen en vrouwen. Vrouwen lopen weliswaar meer risico's op lichamelijke gezondheidsproblemen op lange termijn (bijvoorbeeld borstkanker), maar mannen lopen meer risico op verkeersongevallen, kwetsuren en verslaving.
- Het gaat om een wekelijkse richtlijn en geen daglimiet. De meeste Vlamingen drinken sowieso niet dagelijks. De burger kiest met deze richtlijn zelf of hij drinkt en hoe hij zijn alcoholgebruik spreidt over een week.

De folder *Hoeveel is te veel?* legt de nieuwe richtlijn uit voor het algemene publiek. Ze is beschikbaar op www.druglijn.be en www.vad.be.

Voor bijkomende informatie

Marijs Geirnaert, Directeur VAD

marijs.geirnaert@vad.be

Gsm: +32 (0) 495 36 76 79

www.vad.be

Over VAD/De DrugLijn VAD, het Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs, overkoepelt het merendeel van de Vlaamse organisaties die werken rond de thematiek van alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie en gokken. De vereniging wil vanuit een gezondheids- en welzijns perspectief de Vlaamse bevolking in het algemeen en intermediairs in het bijzonder deskundiger maken in het omgaan met alcohol en andere drugs. VAD is de partnerorganisatie van de Vlaamse overheid in het kader van het preventiebeleid van alcohol- en andere drugproblemen. De DrugLijn is de publieksservice van VAD.

ⁱ VAD is het Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen. VAD is ook de koepel van de Vlaamse organisaties die werken rond alcohol en andere drugs.

ⁱⁱ De oude richtlijn was een 'regel van drie':

- Drink gemiddeld niet meer dan 3 (m)/2 (v) glazen alcohol per dag
- Drink maximaal 5 (m) / 3 (v) glazen per keer
- Drink ten minste 2 dagen in de week geen alcohol

In sommige landen werd dit vertaald naar maximaal 21 glazen/week voor mannen en 14 glazen/week voor vrouwen.

ⁱⁱⁱ 1 standaardglas alcohol = 10g pure alcohol. Geschonken in het juiste glas en in de juiste hoeveelheid, komt één horeca-consumptie van de meeste alcoholische dranken ongeveer overeen met één standaardglas alcohol.