

Heeft het drinken van alcohol ook voordelen?

Om kanker te voorkomen, raden wij aan geen alcohol te drinken. Er is echter bewijs dat een matig gebruik van alcohol een beschermend effect kan hebben op coronaire hartziekten (agiona pectoris). De voordelen van alcohol wegen echter alleen op tegen de nadelen bij mensen die een hogere kans hebben op hartkwalen, zoals mannen boven de 40 jaar en vrouwen na de overgang.

Voordelen van minder drinken

Behalve dat u uw risico op kanker en andere ziektes kunt verlagen, heeft minder drinken nog meer voordelen:

- U bespaart geld: alcoholische dranken zorgen voor hogere uitgaven bij het boodschappen doen en uitgaan.
- U verbetert uw geestelijke gezondheid: alcohol kan een depressieve werking hebben. Regelmatig veel drinken kan tot psychologische en emotionele problemen leiden.
- U voorkomt een kater: als u veel drinkt, leidt dit tot uitdroging en een lage bloedsuikerspiegel. Dit zijn de oorzaken van de symptomen van een kater.
- U slaapt beter: alcohol verandert uw natuurlijke slaapritme.
- U valt af: alcohol heeft veel calorieën en zorgt er bovendien voor dat u meer trek krijgt.

Alcohol en gewichtstoename

Alcohol is met 7 calorieën per gram zeer calorierijk. Bovendien bevat het verder nauwelijks voedingsstoffen. Daarom worden dit ook wel 'lege calorieën' genoemd. Door alcohol te drinken consumeert u al snel veel calorieën zonder het te merken, waardoor u flink kunt aankomen.

Zo bevat een normaal biertje 250 calorieën, een klein glas wijn 85 calorieën en een borrelglasje whisky 50 calorieën. Minder drinken kan daarom een belangrijke bijdrage leveren als u af wilt vallen of op gewicht wilt blijven. Ook verkleint u op die manier uw kans op kanker.



Tips voor verstandig alcoholgebruik

- Kies voor het kleinste glas als u een drankje bestelt. Vermijd dubbele porties van dranken, ook al worden deze vaak aangeprijsd als voordelige aanbieding.
- Drink geen alcohol als u dorst heeft, want dan is de kans groter dat u meer drinkt dan normaal. Neem eerst een glas water of een andere alcoholvrije drank om uw dorst te lessen voordat u een alcoholisch drankje neemt.
- Wissel alcoholische en alcoholvrije drankjes af.
- Neem kleine slokjes zodat u langer over uw drankje doet.
- Leng alcoholische drankjes aan met water of frisdrank of kies voor alcoholische drankjes met een laag alcoholpercentage. Voeg bijvoorbeeld water toe aan uw witte wijn of rosé, in plaats van de wijn puur te drinken.
- Probeer een aantal avonden per week alcoholvrij te houden. Kies bijvoorbeeld voor vers vruchtensap of koud water met een schijfje limoen of citroen.
- Vermijd drinken op lege maag. De alcohol wordt dan namelijk sneller in uw bloed opgenomen, waardoor u sneller dronken wordt.
- Zorg ervoor dat u tussen de drankjes door en aan het eind van de avond water drinkt om uitdroging te voorkomen.

Meer informatie of hulp bij het stoppen

Trimbos Instituut

Alcohol Infolijn: 0900 - 500 20 21

www.alcoholinfo.nl

www.drinktest.nl (website om uw drinkgedrag te testen)

Ook uw huisarts kan u adviseren bij het minderen of stoppen met het drinken van alcohol.



Wist u dat u uw risico op kanker met een derde kunt verlagen door gezond te eten en te leven? Op onze website vindt u praktische tips en informatie over een gezond voedingspatroon, gewichtscntrole en lichaamsbeweging waarmee u zelf de kans op kanker kunt verlagen. Ga naar www.wcrf.nl.

Aanbevelingen ter preventie van kanker

1. Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht
2. Neem iedere dag minimaal een halfuur lichaamsbeweging
3. Vermijd dranken met suiker. Beperk de consumptie van calorierijk voedsel (met name van bewerkt voedsel met veel toegevoegde suikers, met weinig vezels en veel vet)
4. Kies voor veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk
5. Beperk de consumptie van rood vlees (zoals rund-, varkens- en lamsvlees) en vermijd het eten van bewerkt vlees
6. Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen alcohol per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen
7. Beperk de consumptie van zout voedsel en met zout (natrium) bewerkt voedsel
8. Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen

Aanbevelingen voor specifieke groepen

9. Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding
10. Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker op

En natuurlijk ... niet roken

Lees meer over kankerpreventie op www.wcrf.nl



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds



Alcohol Beter bekeken

Beter bekeken



Voor velen van ons is het drinken van alcohol een onderdeel van het dagelijks leven. We drinken als we uitgaan met vrienden, bijeenkomen met de familie of als we thuiskomen na een drukke dag werken. We drinken om allerlei verschillende redenen. Zo heeft alcohol een opwekkende en ontspannende werking.

Wat de reden ook is, vaak drinken we meer dan we beseffen. En terwijl iedereen de effecten van alcohol op korte termijn kent, denkt bijna niemand aan de gezondheidsrisico's op de lange termijn.



Denk na voor u drinkt

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt u aan om het aantal alcoholische drankjes te beperken tot 2 per dag voor mannen en 1 per dag voor vrouwen. Nog beter is het als u helemaal geen alcohol drinkt. Deze aanbevelingen komen uit het wetenschappelijk rapport *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* van het wereldwijde World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Voor dit rapport is al het beschikbare bewijs over voeding, lichaamsbeweging, gewicht en het verband met kanker geanalyseerd. Hieruit zijn 10 aanbevelingen voor kankerpreventie voortgekomen. Experts schatten dat we ons risico op kanker met een derde kunnen verlagen als we al deze aanbevelingen opvolgen.

In deze folder leest u meer over onze aanbeveling over alcohol:
Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen.

Wat is alcohol?

De scheikundige benaming voor alcohol is ethanol. Dit wordt gemaakt door suikers (uit vruchten of granen) te vergisten. Er zijn veel verschillende soorten alcoholhoudende dranken. Doorgaans onderscheiden we drie categorieën: bier, wijn en gedistilleerd.

Het alcoholpercentage geeft aan hoeveel eenheden alcohol er in een liter drank zitten. Een eenheid alcohol is 8 gram (10 ml) pure alcohol. Een liter wijn met een alcoholpercentage van 12% bevat bijvoorbeeld 12 eenheden pure alcohol. Een fles van 750 ml bevat dus 9 eenheden alcohol. In een standaard glas wijn van 125 ml zitten dan 1,5 eenheden alcohol.

De lever heeft ongeveer een uur nodig om een eenheid alcohol af te breken.

Hoeveel is een glas?

Om eenvoudig te meten hoeveel alcohol u drinkt, rekenen wij met glazen. Een glas alcoholische drank bevat ongeveer 10-15 gram alcohol. Een glas is ongeveer:

- een glas (250 ml) bier (5%)
- een klein glas (125 ml) wijn (12%)
- een glaasje (25 ml) gedistilleerd (40%) zoals cognac, jenever, whisky of wodka.

Dit is een handige richtlijn, maar vaak bevatten alcoholische dranken afwijkende hoeveelheden alcohol. De laatste jaren zijn zowel de gemiddelde grootte van een glas als ook het alcoholpercentage van de dranken toegenomen. Daarnaast zijn er steeds meer mixdrankjes op de markt die naar frisdrank smaken, maar veel alcohol kunnen bevatten. Het alcoholpercentage van deze mixdrankjes kan variëren van 5% tot 30%.



Wat is het verband tussen alcohol en kanker?

Er is overtuigend wetenschappelijk bewijs dat alcohol het risico verhoogt op kanker in de slokdarm, mond, keel, strottenhoofd, borst en darm (het laatste bij mannen). Daarnaast verhoogt alcohol waarschijnlijk de kans op darm- en leverkanker bij vrouwen.

Onderzoek wijst uit dat alcohol met name in combinatie met roken de kans verhoogt op slokdarm-, mond- en keelkanker.

Darm- en borstkanker zijn twee van de meest voorkomende kankersoorten in Nederland. Experts schatten dat 43% van de gevallen van darmkanker en 42% van de gevallen van borstkanker in westerse landen voorkomen hadden kunnen worden door geen alcohol te drinken, gezond te eten, lichamelijk actief te zijn en een gezond gewicht te behouden.

Hoe kan alcohol het risico op kanker verhogen?

Wetenschappers doen nog steeds onderzoek naar het exacte verband tussen alcohol en het ontstaan van kanker. Eén van de theorieën is dat als ons lichaam alcohol afbreekt, ons DNA daarbij beschadigd kan worden. Alcohol kan daarbij kankerverwekkende stoffen produceren en het niveau van sommige hormonen, zoals oestrogeen, laten stijgen. Door al deze factoren kan het risico op kanker toenemen.

Overmatig drinken en het zogenoemde 'binge drinken', waarbij grote hoeveelheden alcohol in korte tijd worden gedronken, zijn bijzonder schadelijk voor onze gezondheid. Dit geldt ook als we het alleen af en toe doen. Overmatig drankgebruik wordt ook gezien als mogelijke oorzaak van hoge bloeddruk en kan bovendien leiden tot alcoholvergiftiging en schade toebrengen aan organen.

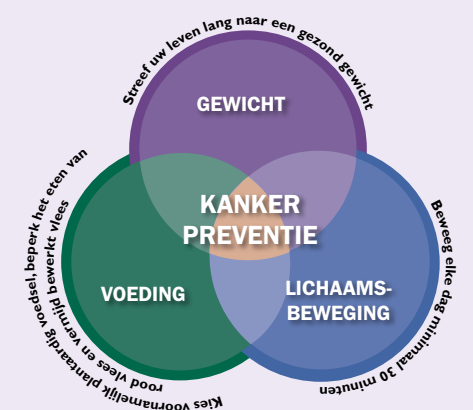
Z.O.Z.



Wereld Kanker Onderzoek Fonds

De aanbevelingen om kanker te voorkomen zijn door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in drie richtlijnen samengevat.

Richtlijnen ter preventie van kanker



Als u de juiste keuzes maakt ten aanzien van voeding, lichaamsbeweging en gewicht, kunt u uw risico op kanker verlagen.

- Kies voornamelijk plantaardig voedsel, beperk de consumptie van rood vlees en vermijd het eten van bewerkt vlees
 - Beweeg elke dag minimaal 30 minuten
 - Streef uw leven lang naar een gezond gewicht
- En natuurlijk ... niet roken

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Leidseplein 33-2 hoog
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam
Tel: 020 344 95 95
Website: www.wcrf.nl
Email: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K. Amsterdam 41213794

Geef kanker geen kans

© 2009 Wereld Kanker Onderzoek Fonds/WHE T08 AL

