



# BIER EN EEN GEZONDE LEVENSTIJL

Matige bierconsumptie kan passen in een gezonde levensstijl en kan een positief effect hebben op de gezondheid.



Matige bierconsumptie

max. per dag

Matige bierconsumptie kan passen in een gezonde levensstijl.

Matig drinken kan het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en dementie verlagen.



ALCOHOLVRIJ

Als iemand geen alcohol wil drinken, kan alcoholvrij bier een goed alternatief zijn.

Drink geen alcohol:

als minderjarige

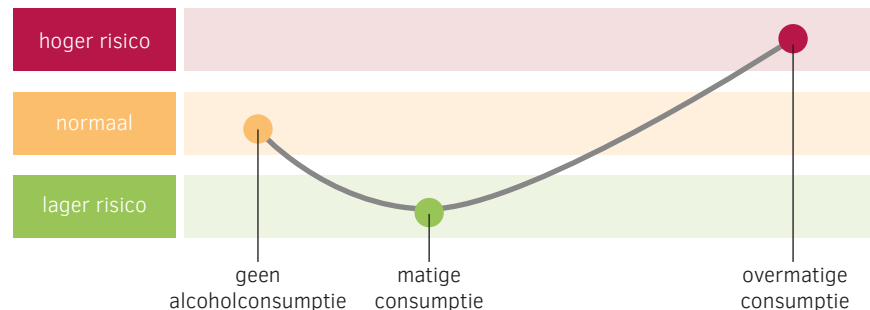
bij verkeersdeelname

bij zwangerschap of kinderwens

bij borstvoeding

Het is overduidelijk dat overmatige alcoholconsumptie schadelijk is op de korte en lange termijn.

Matige alcoholconsumptie kan het risico op voortijdig overlijden verlagen.



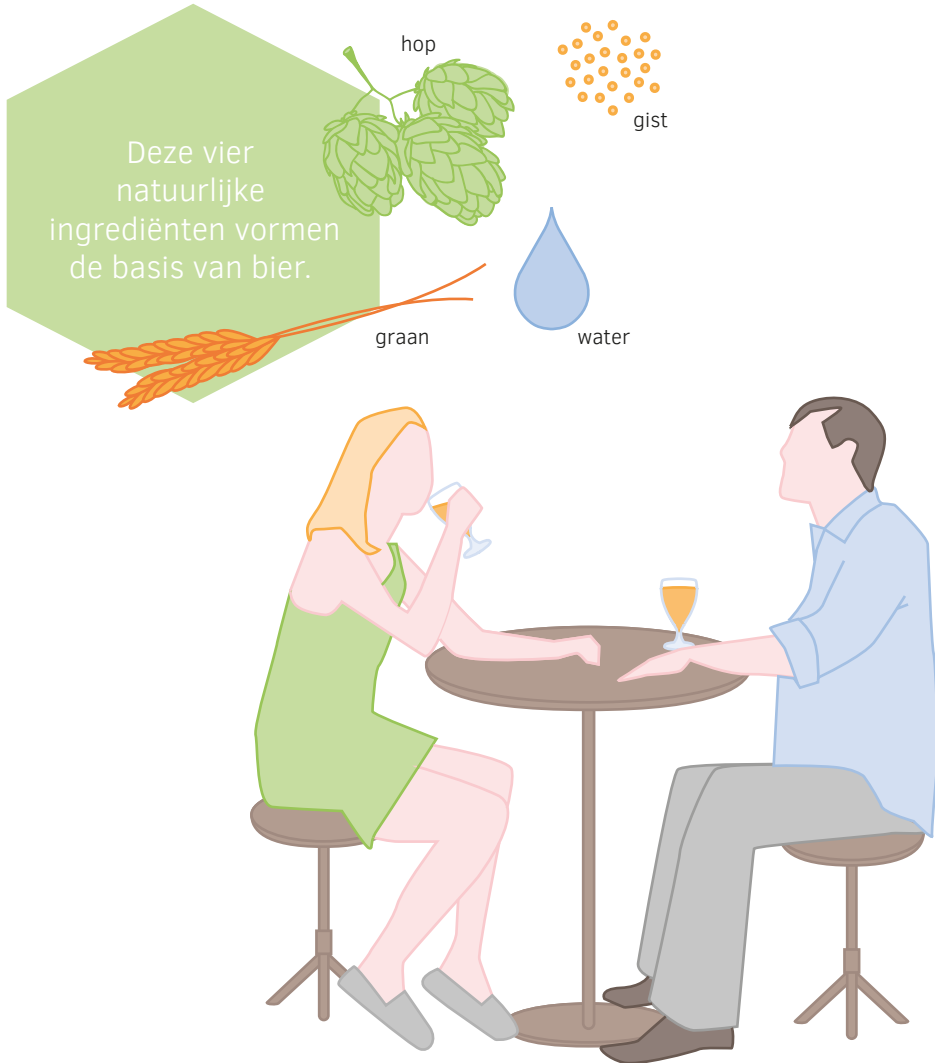
Matige bierconsumptie kan in een gebalanceerd eetpatroon passen naast, niet in plaats van, andere gezonde levensstijlkeuzes.



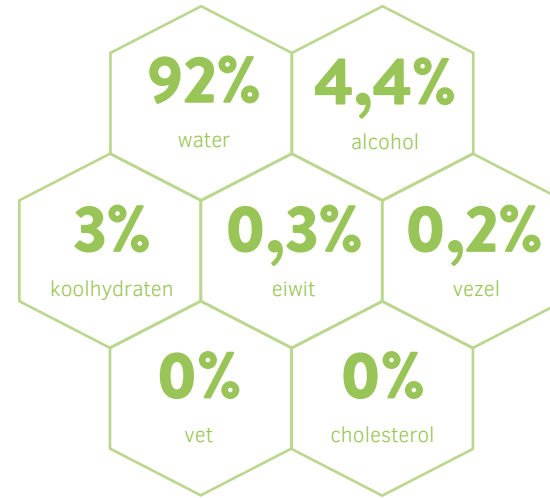


# BASIS VAN BIER

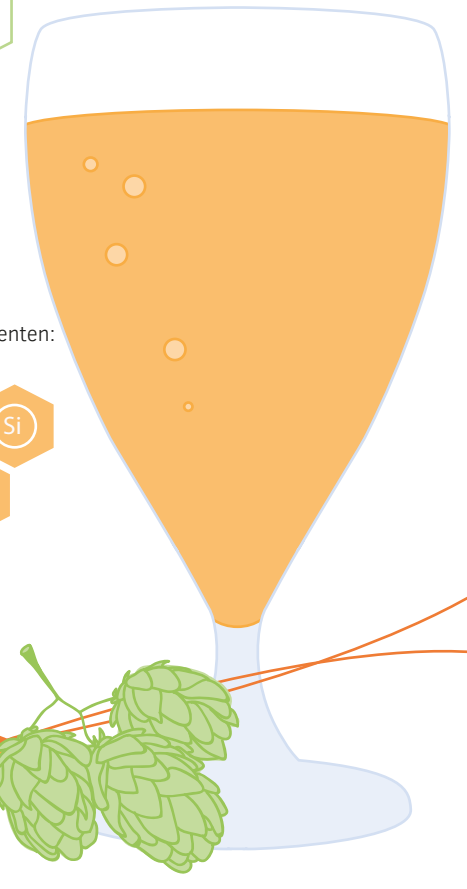
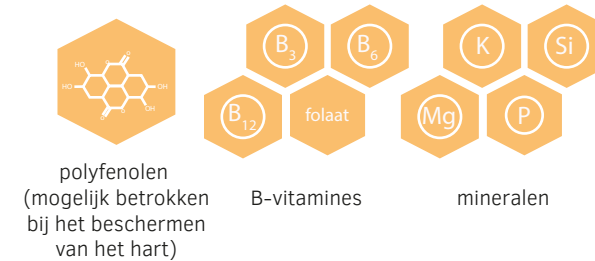
Bier is een gefermenteerde drank met een relatief laag (of geen) alcoholpercentage, gemaakt van natuurlijke ingrediënten die kleine hoeveelheden waardevolle nutriënten, mineralen en vitamines bevatten.



De gemiddelde voedingswaarde van pilsner bier in Europa



Bier bevat ook kleine hoeveelheden waardevolle componenten:

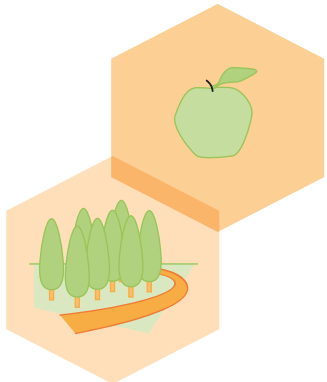




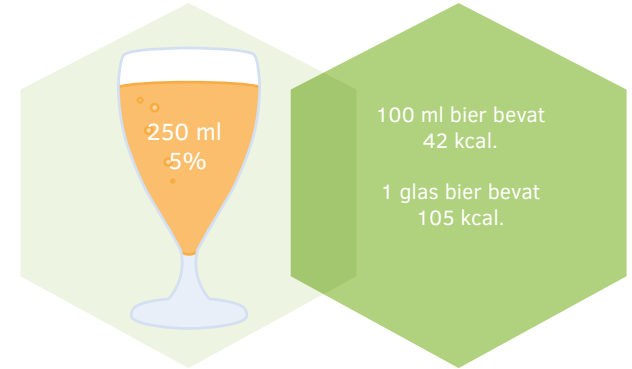
# BIER EN LICHAAMSGEWICHT

Matige bierconsumptie als onderdeel van een gezonde levensstijl zorgt niet voor gewichtstoename.

Bier kan onderdeel zijn van een gezonde levensstijl.



Matige bierconsumptie maakt je niet dik.



Calorieën in bier, andere dranken en eten.

	alcohol-vrij bier (250 ml)	bier (250 ml)	rode wijn (150 ml)	banaan (130 g)	melk (250 ml)	mini pizza (100 g)
Kcal per portie (afgerond op 5 kcal)*	50	105	105	115	120	235
Kcal per 100 ml/g	20	42	71	90	47	235

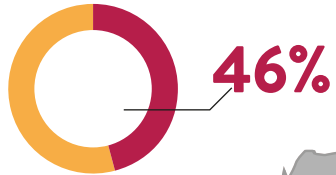
Aantal minuten die nodig zijn om de calorieën per portie te verbranden (afgerond op 5 minuten).

	15	25	25	25	25	50
	5	10	10	10	10	25

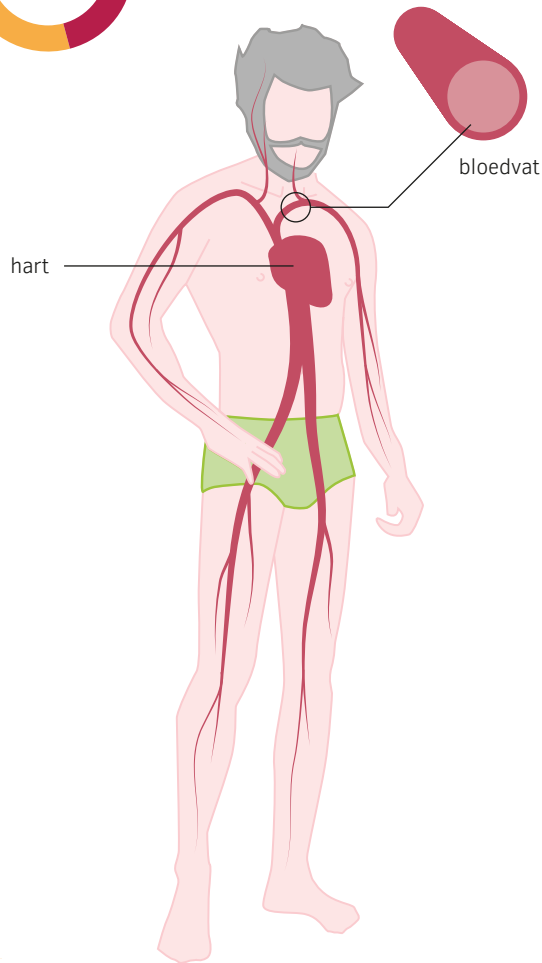


# HART- EN VAATZIEKTEN

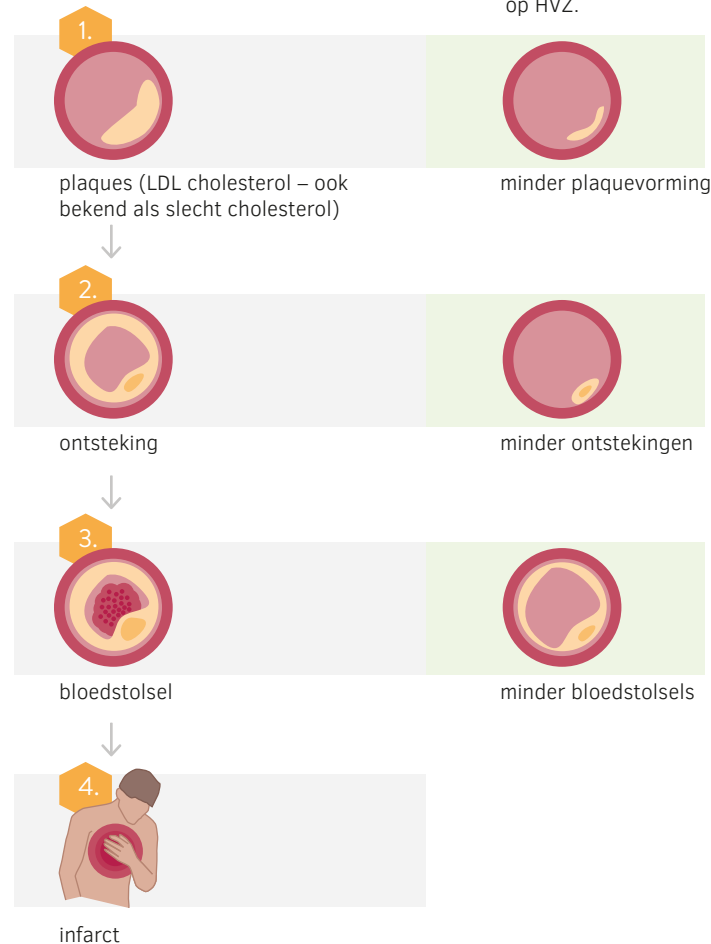
Matige bierconsumptie kan een positief effect hebben op hart en bloedvaten en kan hart- en vaatziekten (HVZ) helpen voorkomen.



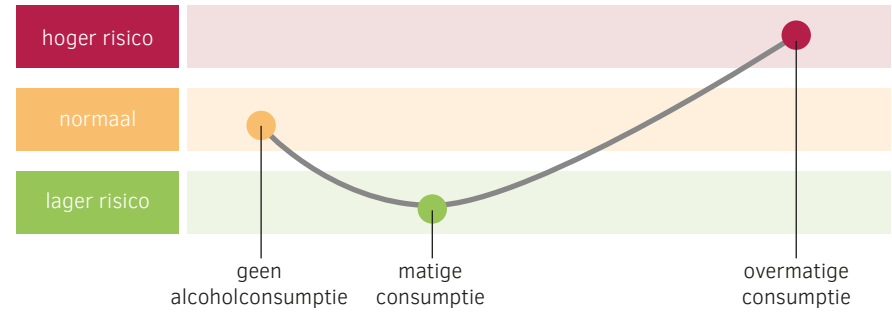
HVZ is de belangrijkste doodsoorzaak in Europa.



## Het hart- en vaatziektenproces



Matige alcoholconsumptie verlaagt het risico op het ontwikkelen van HVZ.



## Effecten van matige alcoholconsumptie op HVZ.

Meer HDL cholesterol – ook bekend als goed cholesterol – en insulinegevoeligheid.

Minder ontstekingsfactoren betrokken bij HVZ.

Minder fibrinogeen, waardoor minder bloedstolsels.

Ter preventie van HVZ: Rook niet, wees actief en eet en drink gezond en met mate.

Niet alleen kan matige bierconsumptie het risico op het ontwikkelen van HVZ verlagen, ook mensen met HVZ kunnen voordeel hebben van het beschermende effect van alcohol.



# DIABETES TYPE 2

Matige bierconsumptie kan het risico op diabetes type 2 verlagen.



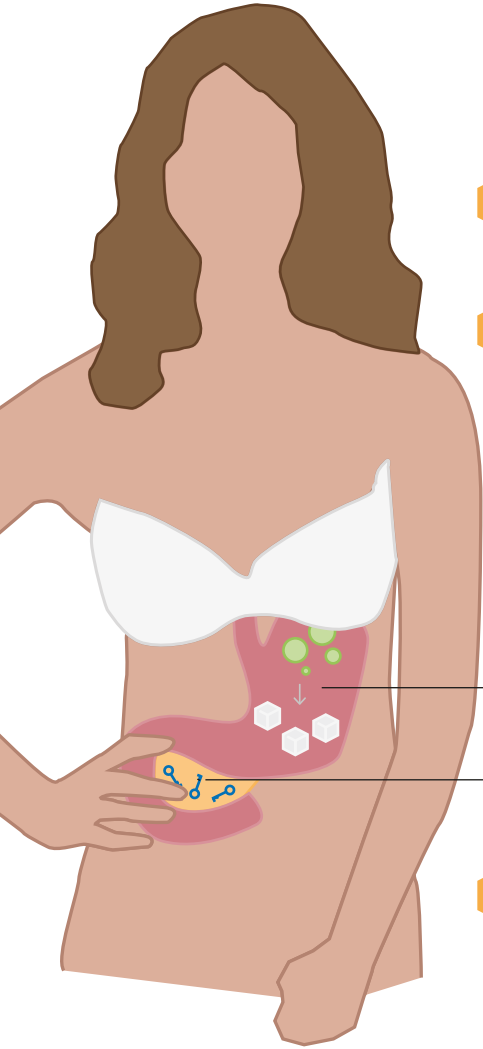
**60 miljoen**  
mensen met diabetes  
type 2.



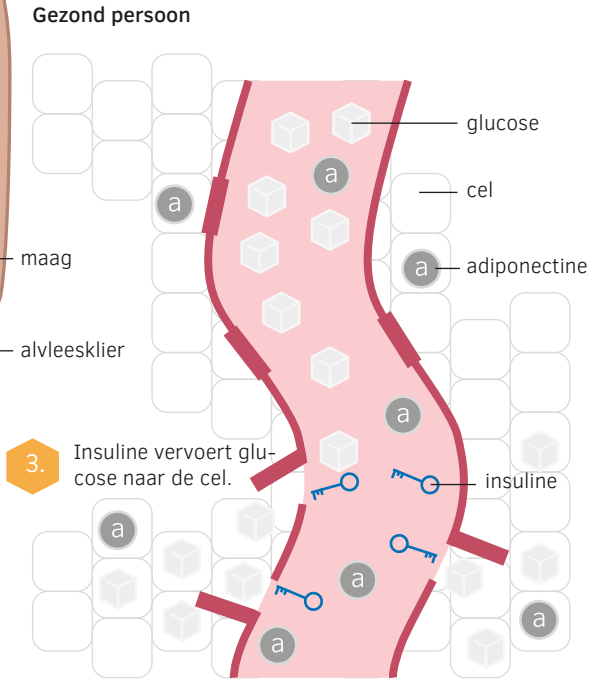
**50%**  
van de mensen  
met diabetes type 2 sterft  
aan hart- en vaatziekten.



**1 op de 3**  
mensen weet niet dat  
ze diabetes type 2  
hebben.



1. De mond, maag en dunne darm zetten voedsel om in glucose die wordt opgenomen in het bloed.
2. De stijgende glucoseniveaus zetten de alvleesklier aan om insuline te produceren.



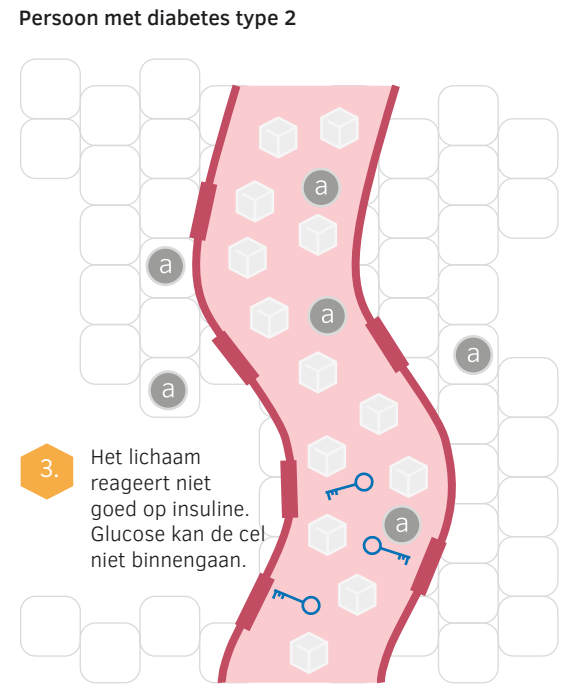
Matige bierconsumptie kan het risico op het krijgen van diabetes type 2 verlagen door:



Ontstekingsremmende effecten, door toename van adiponectine (= peptide aangemaakt door vetweefsel).

Lichte ontsteking gaat vooraf aan diabetes type 2.

Verhoogde insulinegevoeligheid, door toename van adiponectine en een positieve invloed op het vetmetabolisme.



Ter preventie van diabetes type 2: Rook niet, wees actief en eet en drink gezond en met mate.

Niet alleen kan matige bierconsumptie het risico verlagen op het ontwikkelen van diabetes type 2, ook bij mensen met diabetes type 2 kan het de bloedglucose-regulatie verbeteren en complicaties verminderen.



# KANKER

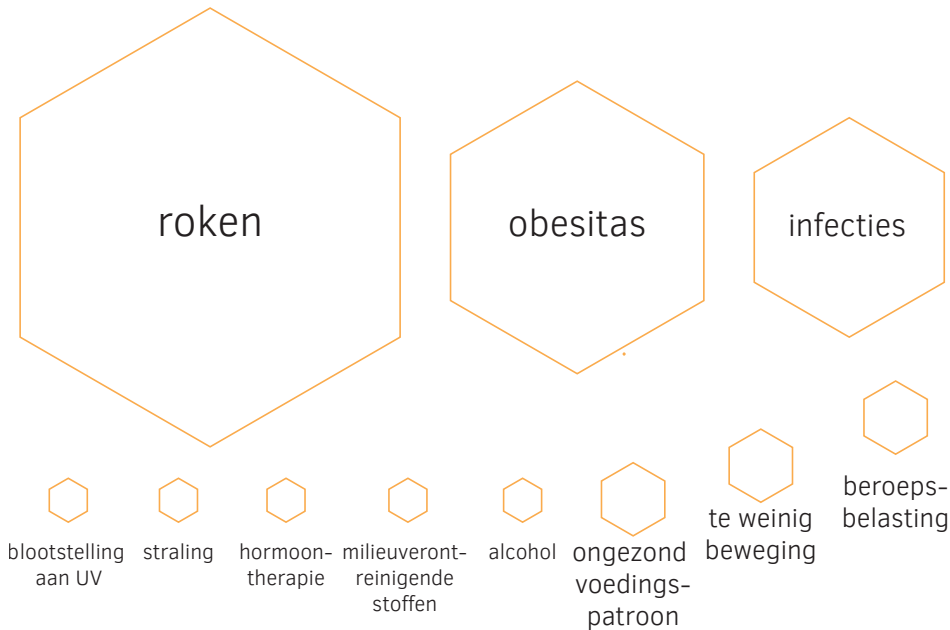
Kanker is een multifactoriële ziekte. Alcohol is maar een van de vermijdbare risicofactoren. Van de meer dan honderd kankersoorten zijn er zes gerelateerd aan – vooral overmatige – alcoholconsumptie.



> 3 miljoen  
nieuwe kankergevallen  
per jaar in Europa.

Wetenschappers schatten dat 25% van alle kankergevallen worden veroorzaakt door biologische (**onveranderlijke**) factoren: leeftijd, geslacht, ras en etniciteit en andere genetische factoren.

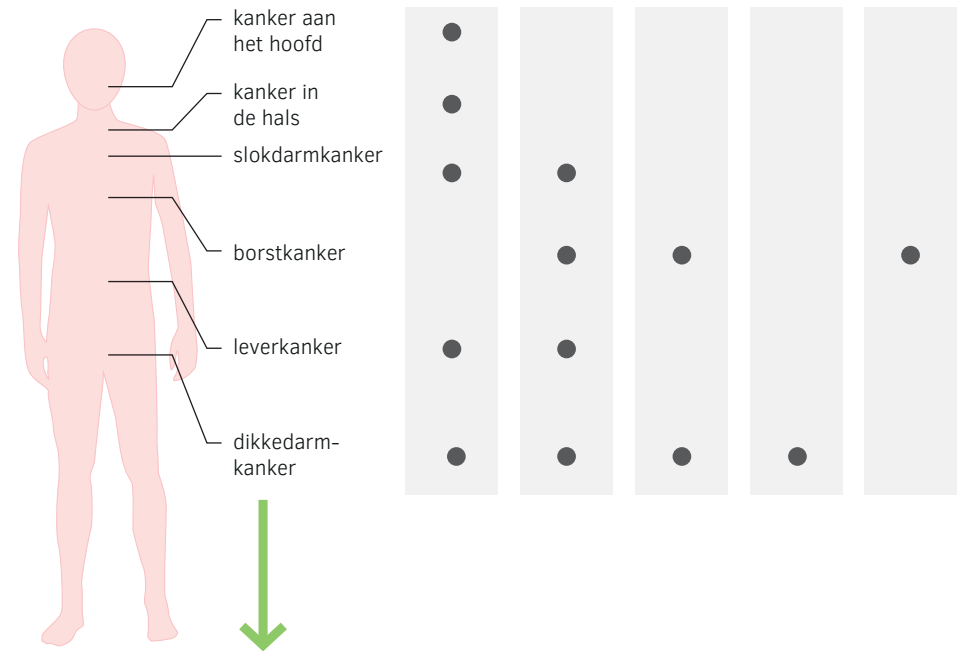
Ongeveer 50% van alle kankergevallen kan worden voorkomen. **Vermijdbare** factoren die het risico op kanker kunnen verhogen omvatten:



Kankerrisicofactoren kunnen naast elkaar bestaan en elkaar beïnvloeden. Gezond leven kan het risico op kanker verminderen maar is geen garantie tegen kanker.

Er zijn meer dan **100** soorten kanker. **6** soorten zijn aan alcohol gerelateerd.

Andere levensstijlrisicofactoren voor de 6 alcoholgerelateerde kankersoorten:



Van alle kankergevallen voor deze 6 kankersoorten:

**1%** voor vrouwen en **3%** voor mannen is geassocieerd met



**4%** voor vrouwen en **18%** voor mannen is geassocieerd met

