

European Beer and Health Symposium

# Verantwoorde bierconsumptie in de spotlight



CREDIT: LJUPCO SMOKOVSKI

MATIGE DRINKERS HEBBEN MOGELIJK EEN LAGER RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN, DIABETES TYPE 2 EN DEMENTIE.

Ivonne Sleutels, Kennisinstituut Bier

*Tijdens het 8e European Beer and Health Symposium van 20 april in Brussel presenteerden twaalf internationale onderzoekers de laatste wetenschappelijk inzichten over matige bierconsumptie en gezondheid. Met het oog op veranderende alcoholrichtlijnen in Europa, ook in Nederland, blijft dit een zeer relevant onderzoeksgebied. De onderzoekers pleiten voor eenvoudige en eenduidige richtlijnen voor heel Europa.*

In de spotlight staat alcohol. 'Alcohol is a happy accident', zoals journalist en keynote-spreker Andrew Curry (DE) het omschrijft. Het zit bijvoorbeeld in gefermenteerd fruit in de jungle. Alleen de mens en een handvol primaten zijn zo geëvolueerd dat ze het kunnen afbreken. Alcohol is al meer dan 9.000 jaar een integraal onderdeel van onze cultuur. Vroeger als betaalmiddel en veilige drank en later als onderdeel van het sociale leven.

## JANUSKOP

Het mag dan een gelukkig ongeluk heten, alcoholconsumptie kent twee gezichten. Alle onderzoekers zijn het eens dat overmatige consumptie een negatief effect heeft op de gezondheid, bijvoorbeeld door een hoger risico op kanker en ongelukken. Juist de kant van matige consumptie is volgens de wetenschappers onderbelicht en wordt vaker toebedeeld aan matige wijn- dan aan bierconsumptie.

## Bier en sport

Is een biertje na het sporten verstandig? Alcohol werkt immers vochtafdrijvend. Prof. Ronald J. Maughan (UK) vertelt dat studies laten zien dat bier met een lage alcoholconcentratie vooral natrium mist om de vochtbalans te herstellen. Zijn conclusie: 'Een laag-alcoholisch biertje samen met een zoute snack kan een goede hydratatiestrategie zijn na het sporten.'

Helena Conibear (UK), directeur van het wetenschappelijke alcoholforum Alcohol in Moderation laat zien hoe de focus van alcoholrichtlijnen over de hele wereld verandert, terwijl de wetenschappelijke inzichten hetzelfde zijn gebleven. 'Er is een trend om steeds meer te kijken naar specifieke ziektes, zoals kanker, en minder naar mortaliteit. Ook wil men risico's zo veel mogelijk uitsluiten.' Dit leidt in haar ogen tot onnodig strengere richtlijnen. In ideale richtlijnen wordt volgens Conibear rekening gehouden met drinkpatronen, verschillen tussen mannen en vrouwen en wordt geadviseerd alcohol in combinatie met voedsel te drinken.

## J-CURVE

De relatie van alcoholconsumptie met diverse aandoeningen volgt een zogenaamd J-vormig verband dat de twee gezichten van alcohol illustreert. Matige drinkers (1-2 glazen per dag) hebben een lager risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en mogelijk dementie dan niet-drinkers. Voor overmatige drinkers stijgt het risico weer. Dr. Luc Djoussé (VS) laat zien dat deze J-curve ondanks vele kritieken in de loop der jaren nog steeds standhoudt. En hoewel er een lineair verband bestaat tussen alcoholconsumptie en borstkanker, blijkt telkens weer dat matige drinkers gemiddeld gezien langer leven dan niet-drinkers en overmatige drinkers.

## BIER VERSUS WIJN

De meeste wetenschappelijke onderzoeken gaan over alcoholconsumptie en zeggen niets over specifieke dranken. En bij onderzoeken naar specifieke dranken zijn er meer studies gedaan naar wijn dan naar bier. Prof. Demosthenes Panagiotakos (GR), prof. Kjeld Hermansen (DK) en prof. Giovanni De Gaetano (IT) illustreren dat ook matige bierconsumptie kan beschermen tegen hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en vroegtijdig overlijden. Ze waarschuwen voor versturende factoren, omdat bierdrinkers over het algemeen ongezonder leven dan wijndrinkers. Ook pleiten ze voor meer financiering voor gecontroleerd experimenteel onderzoek naar matige alcoholconsumptie (inclusief bier) en gezondheid om het biologisch mechanisme achter de J-curve verder te ontrafelen.