

# HET OPGEPOETSTE IMAGO VAN ALCOHOL



**‘Ik erger me aan die  
goednieuwsshow’**

**Er komt maar geen einde aan het positieve gezondheidsnieuws over alcohol. Drink elke dag een paar glazen en je kans op prostaatkanker vermindert, net als je kans op hart- en vaatziekten, nierstenen, diabetes-2 en dementie. Ook Wageningse onderzoekers vinden aanwijzingen dat een beetje drank best gezond is. Maar niet iedereen is gelukkig met het opgepoetste imago van alcohol.**

door Willem Koert, foto Bart de Gouw

**H**et nieuwe jaar was nog geen twee dagen oud toen haar artikel verscheen in de *Annals of Internal Medicine*. Vrijwel onmiddellijk brak de gekte los. 'Sindsdien spreek ik elke dag met twee of drie verschillende journalisten', zegt dr. Joline Beulens, verbonden aan TNO en de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit. 'Gelukkig wordt het nu wat rustiger.' In haar artikel bewijst Beulens nogmaals dat matig alcoholgebruik de kans op een hartaanval met dertig procent verlaagt. 'Dat is al dertig jaar bekend', zegt ze. 'Nieuw in mijn onderzoek is dat het verband ook opgaat voor mannen met een hoge bloeddruk. Het was nog niet duidelijk welk effect matig alcoholgebruik heeft op mensen met een hoge bloeddruk.' Alcohol zorgt voor een verhoging van het 'goede' HDL-cholesterol in het bloed. HDL verlaagt de kans op hart- en vaatziekten. De verhoging van het goede HDL is niet het enige, maar wel het belangrijkste mechanisme waarlangs alcohol hart en bloedvaten beschermt. Een minder positieve eigenschap is dat alcohol de bloeddruk verhoogt. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op een hartaanval weer. Die tegenstrijdigheid maakt dat artsen mensen met een hoge bloeddruk de ene keer adviseren om een paar glazen per dag te drinken, en de andere keer juist aanraden de alcohol te laten staan. Sommige media hebben Beulens' onderzoek als positief gezondheidsnieuws gebracht, maar haar studie lost de tegenstrijdigheid niet op. Uit het onderzoek, gedaan onder twaalfduizend Amerikaanse mannen, blijkt overigens dat matig alcoholgebruik geen effect heeft op de totale sterfte. Matige drinkers leven uiteindelijk net zo lang als niet-drinkers. Kennelijk staat er dus een negatief gezondheidseffect van alcohol tegenover het positieve effect. Welk effect, dat vermeldt de studie niet.

#### STEUN VAN DE SECTOR

Beulens promoveerde op 17 januari bij de Wageningse hoogleraren prof. Gert Jan Schaafsma en prof. Frans Kok, maar voerde haar studie uit bij TNO. Daar loopt al enkele decennia onderzoek naar de effecten van alcohol, mede betaald door de Stichting Alcohol Research, een initiatief van de productschappen voor wijn, bier en gedestilleerde dranken. Toen de samenwerking tussen de alcoholsector en TNO begon, kwamen de organisaties overeen dat het onderzoek zich zou beperken tot de effecten van matig alcoholgebruik. Een belangrijke doelstelling van de stichting, vermeldt die op zijn website, is het ophelderen van de manier waarop matig alcoholgebruik drinkers beschermt tegen hart- en vaatziekten.

Een bezoek aan PubMed, 's wereld grootste verzameling van biomedische abstracts en referenties, maakt duidelijk dat de samenwerking tussen de productschappen en TNO heeft geleid tot tientallen studies.

Mede dankzij de bijdrage van de sector bestudeerde TNO bijvoorbeeld het effect van een paar glazen alcohol per dag op bloedvatverwijdende stikstofoxiden, het ontstekings-eiwit *C-reactive protein*, stollingseiwitten, het enzym paraoxonase en het verdachte aminozuur homocysteïne.

'Er was wel eens overleg waarbij we de stichting informeerden over ons onderzoek', zegt Beulens, wiens project ook is medegefinancierd door de sector. 'Maar het is schriftelijk vastgelegd dat de sponsor geen invloed heeft op de opzet, de uitvoering en de publicatie.' Sinds een paar jaar bestudeert TNO ook de relatie tussen bescheiden alcoholgebruik en diabetes-2, de vorm van suikerziekte die veel dikke volwassenen op latere leeftijd ontwikkelen. Ook daarnaar deed Beulens onderzoek, leunend op de kennis die TNO daarover heeft verzameld. Oudere vrouwen die één tot twee glazen alcohol per dag drinken, ontdekte Beulens, hebben dertig procent minder kans op diabetes-2 dan vrouwen die geen alcohol drinken.

#### AFSLANKMIDDEL

'Alcohol zet in het lichaam om in acetaldehyde', legt Beulens uit. 'Acetaldehyde zet weer om in azijnzuur. We vermoeden dat azijnzuur de verbinding is die beschermt tegen diabetes. In vrouwen, bij wie door hun genetische aanleg de omzetting van alcohol in azijnzuur stroef verloopt, vonden we in ieder geval nauwelijks beschermend effect.'

Matig alcoholgebruik, blijkt uit de studies van Beulens, stimuleert de aanmaak van het eiwit adiponectine door de vetcellen. Dat eiwit maakt cellen gevoeliger voor insuline. Sommige avontuurlijke onderzoekers gaan zelfs zover dat ze in alcohol een afslankmiddel zien. Bescheiden alcoholgebruik, zo heeft de in woeste hypothesen gespecialiseerde Mark McCarty van het Amerikaanse Pantox Laboratories wel eens gepostuleerd, zorgt ervoor dat spiercellen wat meer suikers opnemen en vetcellen wat minder. Zo helpt het drinken van een paar glazen per dag bij het bereiken van een gezond gewicht. Aldus McCarty. Of dat echt zo is, is nooit onderzocht.

#### MEER KANS OP KANKER

De stroom positieve studies over matig alcoholgebruik hebben ertoe bijgedragen dat het imago van alcohol zienderogen is verbeterd. De aanwijzingen dat het dagelijkse glas wijn bij het eten goed is voor lijf en leden zijn inmiddels zo sterk dat de Britse overheid niet-drinkers adviseert dagelijks een glas te drinken.

In ons land is de Gezondheidsraad terughoudender, blijkt uit de onlangs verschenen Richtlijnen Goede Voeding. In dat rapport vatten voedingswetenschappers samen hoe we volgens de recente inzichten het beste kunnen eten. Een van hen was dr. Ellen Kampman van de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit. 'Wie drinkt krijgt het advies om de inname zo laag mogelijk te houden, en liefst niet meer te drinken dan

een paar glazen per dag', zegt Kampman. 'Voor mannen is de bovengrens twee glazen per dag, voor vrouwen één glas. Wie niet drinkt kan dat het beste zo houden.'

Kampman heeft jarenlang onderzoek gedaan naar het verband tussen aan de ene kant voeding en andere leefstijlfactoren, en aan de andere kant kanker. 'Alcoholconsumptie gaat samen met een verhoogde kans op mond- en keelkanker, slokdarm- en maagkanker, darmkanker en borstkanker. Alcohol zelf is misschien niet zo verschrikkelijk gevaarlijk, maar zijn metabool acetaldehyde wel. In cellen verandert die stof in een complexe verbinding die het DNA kan beschadigen.' Jongeren, en vooral meisjes, zijn de laatste jaren meer alcohol gaan drinken. 'Het toenemende alcoholgebruik onder meisjes is mijn grootste zorg', zegt Kampman. 'Alcohol correleert naar verhouding sterk met borstkanker. Vrouwen hebben niet alleen meer kans op borstkanker naarmate ze meer drinken, maar ook naarmate ze vroeger zijn begonnen met drinken. Bij meisjes van veertien, zestien jaar ontwikkelt het borstweefsel zich snel. Dat weefsel is extra kwetsbaar. Alcohol kan gezonde cellen relatief makkelijker veranderen in kanker-cellen.'

Volgens epidemiologische studies wegen bij bescheiden gebruik de positieve gezondheidseffecten van alcohol zwaarder dan de negatieve. Dat Richtlijnen Goede Voeding vindt dat niet-drinkers niet-drinkers moeten blijven, komt onder meer omdat een deel van gematigde drinkers zich kan ontwikkelen tot probleemdrinkers – iets wat veel positieve wetenschapsnieuwjes over alcohol maar liever ongenoemd laten.

#### BIAS

Die eenzijdigheid ergert ook prof. Michiel Korthals van de leerstoelgroep Toegepaste filosofie. Hij is kritisch over Beulens' onderzoek. 'Het is opvallend dat onderzoek dat wordt gesponsord door de industrie vaak juichverhalen oplevert', zegt hij. 'Er zit bias in, het toont bijna altijd de positieve effecten van een voedingsmiddel – melk, alcohol of iets anders.'

De versmalling van voedingsonderzoek naar deelaspecten maakt het optreden van die bias makkelijker, vindt Korthals. 'Voeding heeft invloed op zo ongeveer elk aspect van je lichaam. Voedingsonderzoek moet al die gezondheidsaspecten meenemen. Als je je beperkt tot één enkel gezondheidseffect is de kans levensgroot dat je iets als gezond gaat beschouwen wat helemaal niet gezond is. Ik vind het niet integer wanneer een onderzoeker zegt dat bewezen is dat een voedingsmiddel gezond is, terwijl hij alleen maar heeft gekeken naar één aspect – en gemakshalve vergeet dat er ook nadelige effecten zijn.'

In de woorden van Kampman: 'Ik erger me aan de goednieuwsshow rond alcohol. Al die positieve gezondheidsnieuwjes over drank verzwijgen de andere kant en scheppen een kwalijk klimaat. Dat kan niet. Daarvoor is alcohol te gevaarlijk.' ◀