

## FEITEN EN COMMENTAREN OVER ALCOHOL EN DRUGS

109-de jaargang no. 4

juli-augustus 2009

# EEN VERSLAAFDE SAMENLEVING

Onze samenleving kampt met ernstige alcoholproblemen. Gezondheid, veiligheid en economie lopen daardoor schade op. De verslavingszorg kan de toeloop nauwelijks aan. In de uitgaansgebieden moet 's nachts extra politie patrouilleren, om alcoholisch geweld en vandalisme tegen te gaan. Drinken beneden de leeftijdsgrens is regel geworden. Comazuipen treedt op steeds jongere leeftijd op. De kranten staan vol met berichten over dit soort zaken.

Door die berichten wordt telkens een onderdeel van de problematiek in de schijnwerpers geplaatst. Men belicht slechts een bepaald gedeelte, zonder samenhang met het totale probleem. Er ontstaat een beeld als in een vergruizelde spiegel. De aangedragen oplossingen zijn dan ook lapmiddelen, symptoombestrijding voor dat ene specifieke deelprobleem.

Heel vaak wordt daarbij met een beschuldigende vinger gewezen naar bepaalde groepen. De ene keer zijn de jongeren de schuld, dan weer hun ouders, dan weer de drankketen, dan weer het gebrek aan handhaving (bijv. van de leeftijdsgrens). Altijd is er wel een zondebok die de schuld krijgt. En evenzovele malen wordt bestrijding van een symptoom voorgesteld als de oplossing voor het probleem.

De samenleving vraagt de overheid om een oplossing. Die vraagt het op haar beurt aan deskundigen op het betreffende deelgebied. Zonder visie op het geheel kunnen die slechts tot symptoombestrijding komen. De samenleving draagt zelf ook geen oplossingen aan.

Wie dat alles kritisch en van enige afstand beziet, ontdekt dat blijkbaar onze samenleving onmachtig is de alcoholproblematiek doeltreffend aan te pakken. Dat leidt tot de conclusie dat niet alleen burgers verslaafd kunnen raken, maar de samenleving net zo goed. Verslaving is gekenmerkt door de onmacht om te sturen, en door handelen tegen beter weten in.

Een alcoholverslaafde heeft tegelijkertijd een lichamelijk probleem en een geestelijk probleem. Trekken wij die tweedeling door naar de samenleving, dan kunnen wij stellen dat een verslaafde samenleving zowel een commercieel als een cultureel probleem heeft.

Ook de samenleving handelt tegen beter weten in. Economisch gezien kost alcohol de samenleving bij het huidige consumptieniveau meer dan hij opbrengt. Voldoende reden om een beleid te voeren gericht op een forse verlaging van het consumptieniveau. Maar de regering laat het telkens weer afweten zodra de alcoholbranche begint te zwaaien met het demagogische (want ongeldige) argument van de bijdrage aan de economie en aan de werkgelegenheid. De alcoholbranche heeft het namelijk alleen over de eigen werkgelegenheid, niet de werkgelegenheid voor de samenleving als geheel.

In cultureel opzicht is onze samenleving te vergelijken met een spons doordrenkt met alcohol. Alcohol regeert onze cultuur. Bij allerlei gelegenheden is alcohol zo vanzelfsprekend, dat je als een extra-terrestrial bekeken wordt wanneer je daar vraagtekens bij zet. Alcoholreclame valt niet meer te ontlopen, en is daardoor een mede-bepalende factor voor de inhoud van onze cultuur geworden. Zakenlijke besprekingen, bruiloften, een avondje uitgaan, het wordt alles overgoten met grote hoeveelheden drank.

Aanpak van de problematiek vraagt om zelfkritiek van de samenleving als geheel. Commerciële belangen zullen zich vervolgens verzetten tegen de conclusies uit die zelfkritiek. Daarom zijn politici met ruggegraat nodig.

Dr.ir. D. Korf



# Cannabis straks alleen nog met pasje ?

Het Nederlandse cannabisbeleid is een compromis. Het laat gemeenten dan ook veel vrijheid om hetzij te gedogen, hetzij aan te scherpen. Voorkomen van overlast is voor veel gemeenten zeer belangrijk.

Omdat in de ons omringende landen het cannabisbeleid veel strenger is dan bij ons, komen veel buitenlanders in Nederland van cannabis "genieten". In de gemeenten langs de Nederlandse grenzen leidt dat tot overlast, dealers klampen willekeurige voorbijgangers aan, gebruikers kruipen stoned achter het stuur, enz. Venlo en Maastricht proberen wietshops uit het stadscentrum weg te krijgen en te verplaatsen naar locaties dicht bij de grens. Roosendaal heeft ze eenvoudigweg gesloten.

Andere gemeenten, meestal wat verder van de grens gelegen, pleiten daarentegen juist voor versoepeling van het beleid, met name voor wat betreft de kweek van cannabis en de levering door de kwekers aan de verkopers. Sommige pleiten zelfs voor gemeentelijke kwekerijen, die de plaatselijke "coffeeshops" moeten bevoorraden. Momenteel zijn kweek en groothandel grotendeels in handen van criminele organisaties.

Nederland telt ongeveer 700 wietshops, verdeeld over 106 gemeenten. Ons land telt in totaal 443 gemeenten. Slechts een kwart van alle gemeenten heeft dus één of meer wietshops binnen zijn grenzen. Het aantal shops is al jarenlang licht dalende. Van 2005 op 2007 nam bijvoorbeeld het aantal gedoogde verkooppunten met 3,7 procent af.

Om gedoogd te worden, moeten

de shops zich aan een aantal regels houden. Ze mogen geen reclame voor hun zaak maken (idee voor het alcoholbeleid ?), zij mogen geen harddrugs aanwezig hebben, geen alcohol verkopen, geen overlast veroorzaken en niets verkopen aan jongeren beneden de achttien jaar.

In 2007 zijn er 88 overtredingen van de gedoogbepalingen geconstateerd. In 2005 waren dat er 69. Het is niet bekend of de toename een gevolg is van intensiever controleren.

Afgelopen voorjaar hielden Nederlandse "coffeeshopgemeenten" top overleg in Maastricht. De acht Limburgse coffeeshopgemeenten besloten daar om een pasjessysteem in te voeren voor gedoogde wietshops. De gebruikers moeten dan als het ware "lid" worden van de shops, en krijgen alleen toegang op vertoon van hun pasje. De gebruikers worden zo enigszins uit de illegaliteit gehaald. Ontsporend gedrag zal eerder opvallen. Gedacht kan ook worden aan een koppeling met de verslavingszorg (ieder jaar een nieuw pasje na een gesprek met de verslavingszorg).

Buitenlanders worden door het pasjessysteem geweerd uit de gedoogde shops. Daardoor zal het drugstoerisme afnemen en dus ook de overlast. Inmiddels hebben de gemeenten Eindhoven en Enschede besloten eveneens een pasjessysteem in te voeren.

## HOE ALCOHOLRECLAME IN TE PERKEN ?

Nu bewezen is dat reclames voor alcoholhoudende dranken wel degelijk verhogend werken op de totale alcoholconsumptie, gaan er steeds meer stemmen op om de alcoholreclame in te perken. Het verst gaat Europarlementariër Dorette Corbey. Zij wil een Europees verbod op alcoholreclame analoog aan het reeds bestaande Europese verbod op tabaksreclame. Half maart stelde zij daarover vragen aan de Europese Commissie.

Diverse Europese landen kennen reeds een verbod op TV-reclame voor alcohol vóór 21.00 uur. Van een dergelijke geringe inperking van de alcoholreclame, mag men geen al te hoge verwachtingen hebben. En als het effect zeer gering is, zal de alcoholbranche er als de kippen bij zijn om te roepen: "*Zie je wel, een reclameverbod werkt niet*".

Van juridische zijde wordt tegen een reclameverbod voor alcohol altijd aangevoerd dat alcoholhoudende dranken nu eenmaal verkocht mogen worden, en dat een reclameverbod daarom als een belemmering voor het functioneren van de markt, belemmering dus van de vrije concurrentie gezien moet worden.

Ons inziens is het daarom beter om te streven naar ontkrachting van de

alcoholreclame. Geen naar medium of tijd begrensd reclameverbod, maar een **inhoudelijke** begrenzing van de alcoholreclame. Het systeem van toelating zou daarbij omgekeerd moeten worden van het huidige "ja, mits" naar een systeem van "nee, tenzij".

Bij een systeem van "ja, mits" wordt reclame toegestaan, mits die niet valt onder een aantal specifieke verboden (geen verband leggen met sport, met sociaal of sexueel succes, enz.). Slimme reclamemakers vinden dan altijd weer mogelijkheden om die specifieke verboden naar de letter te respecteren maar naar de geest te overtreden.

Bij een systeem van "nee, tenzij" is alcoholreclame verboden, tenzij die voldoet aan een aantal nauwkeurig omschreven voorwaarden. Te denken valt bijv. aan uitsluitend noemen van naam, alcoholgehalte en prijs, uitsluitend tonen van glas of fles, enz. Dus geen misleidende toneelstukjes meer. Geen verleiding meer, maar uitsluitend bieden van zakelijke feiten. Omschakelen van **suggestieve** reclame naar **informatieve** reclame. Bij een dergelijk systeem is het veel moeilijker om naar de letter te voldoen aan de code, maar er naar de geest tegenin gaan. Dingeman Korf

## Kennis van de wet behoedt niet voor onwettig gedrag

Iedere Nederlander wordt geacht de wet te kennen. Die bepaling staat in de wet om te voorkomen dat men zich voor de rechter op onwetendheid zou kunnen beroepen. Voor de wet is iedereen gelijk, en dus in principe ook gelijk strafbaar ongeacht of men de wet kent of niet.

De grondigste kennis van de wet vinden we bij rechters, officieren van justitie en advocaten. Zij hebben ervoor gestudeerd. Wetskennis is hun dagelijkse broodwinning. Als zij de wet zo goed kennen, mag je verwachten dat zij zich aan de wet houden. Toch komen er ook onder hen figuren voor die een wet overtreden. Dat is een ernstige zaak.

Zo ontstond er begin juni veel rumoer toen de Hoge Raad in zijn jaarverslag meldde dat in 2008 twee rechters waren opgestapt nadat de Hoge Raad gedreigd had een ontslagprocedure te zullen beginnen als zij niet vrijwillig ontslag namen. Beide rechters waren betrappt op het rijden met een te hoog alcoholpromillage in het bloed. Eén van hen was daardoor in een sloot beland. De ander had bij zijn aanhouding de verbaliserende agenten uitgescholden.

Beide rechters waren de dag na het misdrijf op non-actief gesteld in afwachting van hun strafzaak. Die had in beide gevallen geleid tot uitsluitend een geldboete. Hun promillage was beneden de grens voor inname van het rijbewijs of gevangenisstraf. En er was geen lichamelijk letsel toegebracht. Voor een gewone werknemer zou de zaak daarmee zijn afgedaan. Voor de rechters echter niet.

De overheid vraagt van rechters onkreukbaarheid, volledige integriteit. Zij dienen van onbesproken gedrag te zijn. Zij hebben een voorbeeldfunctie in de samenleving. Rechters die de wet overtreden, maken hun voorbeeldfunctie te schande en ondermijnen het vertrouwen in de rechtsstaat. Dus ontslag. Misschien gaan zij nu als advocaat verdachten verdedigen tegenover hun vroegere collega's.

### COLOFON

**De GO** : tweemaandelijks voorlichtingsblad over alcohol en drugs, uitgegeven door de Stichting ANGOB. ISSN 0166-2880.

Postabonnement € 10,- per jaar.

**Verantwoordelijk eindredacteur:**

Dr. ir. D. Korf, Dresselhuisweg 20, 4105 DB Culemborg, tel 0345-473239, e-mail: dkorf@tiscali.nl

**Administratie:**

W. Matla, Hof van Delftlaan 119, 2613 BL Delft, tel. 015-2126904, giro 849 058.

**Artikelen voorgaande nummers:**

www.angob.nl

Alcoholbranche probeert het tegendeel te bewijzen

# GEHEELONTHOUDERS LEVEN GEZONDER EN LANGER

**Eind april, begin mei verschenen in de dagbladen sensationele berichten als zouden matige drinkers langer leven dan geheelonthouders. Die berichten bleken afkomstig van de Stichting Alcohol Research, een door de alcoholbranche gefinancierde stichting. Op de berichten viel dan ook heel wat af te dingen.**

Het Dagblad van het Noorden kwam met de nog zakelijke kop "Matige drinker leeft langer dan geheelonthouder". De Telegraaf schreef heel triomfantelijk "Half glas wijn doet wonderen". Ook op internet waren dergelijke berichten te lezen (bijv. bij Kassa Online). Een bewijs voor een oorzakelijk verband tussen het drinken van een geringe hoeveelheid alcohol en een vermindering van de sterfttekans werd echter niet geleverd.

Volgens een geciteerd Amerikaans onderzoek, was geconstateerd dat het overlijdensrisico bij een groep matige drinkers 28 procent lager lag dan bij een vergelijkbare groep niet-drinkers. Het verschil zou veroorzaakt zijn door het drinkgedrag van de betrokkenen.

De onderzoekers hadden namelijk de uitkomsten gecorrigeerd met betrekking tot de invloed van sociaal-economische status, rookgedrag, voedingspatroon, lichaamsgewicht en dergelijke. Door de invloed van die (bekende) factoren buiten spel te zetten, bleef er volgens de onderzoekers maar één mogelijkheid over. Het verschil in sterfttekans moest een gevolg zijn van het verschil in alcoholconsumptie.

De onderzoekers gingen er dus vanuit dat er een verband van oorzaak en gevolg moest zijn tussen drinkgedrag en sterfttekans. Maar voor een dergelijk verband leverden zij geen enkel bewijs. Een ander geciteerd onderzoek, de zogenaamde Zutphen-studie, vertoont een vergelijkbaar defect.

## Gevolg of toevallige samenloop ?

Als twee verschijnselen A en B zich gelijktijdig voordoen, kan A een gevolg van B zijn of B een gevolg van A. Ook kan de gelijktijdigheid op toeval berusten. Een vierde mogelijkheid is tenslotte dat A en B beide een gevolg zijn van een buiten beschouwing gebleven verschijnsel C.

Zo is het bijvoorbeeld al lang bekend dat iemands drinkgedrag samenhangt met diens karakter. Maar iemands overlijdensrisico ook (toename sterfte door hartaanval, hersenbloeding of zelfmoord). Karakter is dan de buiten beschouwing gebleven factor C.

Ook kan het verband precies omgekeerd zijn. Mensen met een goede (zowel lichamelijke als geestelijke) gezondheid hebben weinig aanleiding om te vluchten in de drank, danwel zich te onthouden van drank om zich geen extra risico op de hals te halen. Mensen met een lager dan gemiddelde sterfttekans zullen dus oververtegenwoordigd zijn in de groep van de matige drinkers.

Mensen met een verminderde geestelijke gezondheid zijn oververtegenwoordigd in de groep van de forse drinkers. Zij drinken meer dan gemiddeld in een vluchtreactie of om te vergeten. Mensen met een verminderde lichamelijke gezondheid gaan soms zwaar drinken om te vergeten, en in andere gevallen juist helemaal niet drinken om geen extra risico te lopen. Zowel in de groep van de forse drinkers als die van de niet-drinkers, komen dus mensen terecht met een op voorhand al verhoogd overlijdensrisico.

## Niet-drinkers geen homogene groep

Binnen de groep van de niet-drinkers van alcohol, vallen drie geheel verschillende subgroepen te onderscheiden. In genoemde onderzoeken worden echter steeds alle niet-drinkers als één groep beschouwd. Sommige krantenberichten schreven neutraal over "niet-drinkers", maar sommige andere (waaronder weer De Telegraaf) schreven tendentiekus over "geheelonthouders".

De groep van de niet-drinkers dient voor een goed begrip in drie subgroepen gesplitst te worden, namelijk die van de ex-drinkers, die van mensen met aangeboren of uit anderen hoofde opgelopen ziekten, en die van mensen die om niet-medische redenen gekozen hebben voor een alcoholvrije leefstijl (dus om redenen ontleend aan religie, levensbeschouwing, voedingsleer en dergelijke)

In de subgroep van de ex-drinkers bevinden zich veel personen die gestopt zijn met drinken omdat hun gezondheid te lijden had onder hun drinkgedrag. Door de opgelopen gezondheidsschade hebben zij een verhoogd overlijdensrisico.

De subgroep van mensen die wegens aangeboren of doorgestane ziekten of kwalen verkozen hebben om geen alcohol te drinken, vertoont door die kwalen eveneens een verhoogd overlijdensrisico.

De derde subgroep, die van de mensen met een geheel vrijwillig gekozen alcoholvrije leefstijl, is de enige groep die niet behept is met een op voorhand verhoogd overlijdensrisico. Dit is de groep van de klassieke geheelonthouder.

Alleen deze derde subgroep is bruikbaar voor een vergelijkend onderzoek naar de invloed van alcohol op gezondheid en levensverwachting. De drie verschillende subgroepen samenvoegen doet een groep ontstaan met op voorhand al een verhoogd risico.

## Geheelonthouders

Zo'n twintig jaar geleden deden prof. Kjaerheim en medewerkers in Noorwegen een vergelijkend onderzoek met als niet-drinkers uitsluitend leden van geheelonthoudersverenigingen. Die proefpersonen hadden over het algemeen al vrij vroeg in hun leven geheel vrijwillig gekozen voor geheelonthouding. Zij werden gedurende een lange reeks van jaren vergeleken met een groep van gemiddelde drinkers.

Onder de niet-drinkers bleek met name aanzienlijk minder kanker voor te komen dan onder de drinkers. Ook de sterfte lag lager. De conclusie uit het Noorse onderzoek was ondubbelzinnig : geheelonthouders blijven langer gezond en leven ook langer.

De afgelopen jaren heeft onderzoek uitgewezen dat bij vrouwen de kans op borstkanker al meetbaar verhoogd wordt door één glas alcohol per dag. Het vrouwelijke deel van de groep van matige drinkers, heeft dus een verhoogd overlijdensrisico. Het volgens de krantenberichten verlaagde risico voor de groep als geheel, zou dus geheel door de mannen opgebracht moeten worden. Een uiterst onwaarschijnlijke gang van zaken, waarvoor geen enkel argument gegeven wordt.

De sensationele berichten uit de dagbladen, kunnen dus naar het rijk der fabelen verwezen worden. Trouwens, wie de overlijdensleeftijden uit de advertenties van de geheelonthoudersbladen vergelijkt met de leeftijden uit dergelijke advertenties in de dagbladen, had dit op voorhand kunnen weten.

Alles bij elkaar kunnen wij stellen dat personen die zonder medische aanleiding voor een alcoholvrije leefstijl hebben gekozen, niet korter leven dan matige drinkers, maar juist langer.

Dingeman Korf

## ZATEN WE DAAR OP TE WACHTEN ?

Als alles volgens plan verloopt, krijgt Terschelling nog dit jaar een eigen bierbrouwerij. Streekeigen producten zijn op veel plaatsen in Nederland een groot succes. Bier gebrouwen met gerst van het eiland, kan als streekeigen product een succes worden volgens de initiatiefnemers voor de brouwerij.

Volgend jaar maart moet de eerste 150.000 liter op de markt komen. De eerste twee jaar wil men het alleen op het eiland verkopen. Afhankelijk van het succes, willen de initiatiefnemers daarna uitbreiden naar Friesland en Noord-Holland.

Blijkbaar heeft men op Terschelling niets geleerd van de comazuipende jongeren die er hun vakantie komen doorbrengen. En ook heeft men er blijkbaar nog geen alcoholoverlast genoeg.

Trouwens, Terschelling heeft al cranberries als streekeigen product. Die zijn redelijk uniek. Op het zoveelste streekeigen bier van ons land zit volgens ons niemand te wachten.

# ouders moeten regels stellen om genen in toom te houden

Onderzoekers van de Radboud Universiteit in Nijmegen hebben een verband ontdekt tussen een genetische mutatie en vroegtijdig beginnen met alcoholgebruik. Omgevingsfactoren moeten echter ook meewerken. Ouders kunnen door goede afspraken te maken het effect van het gen neutraliseren.

Stevig drinken gaat vaak over van de ouders op hun kinderen. De vraag rijst dan: is het stevig drinken aangeleerd gedrag of is het erfelijk? Volgens de Nijmeegse onderzoekers onder leiding van dr. C. v.d. Zwaluw zijn het beide factoren die gezamenlijk het drinkgedrag bepalen.

De huidige jongeren drinken voor het merendeel hun eerste alcoholhoudende drankjes tussen het elfde en vijftiende levensjaar. In de hoogste klas van de basisschool heeft één derde van de jongeren al eens alcohol gedronken. Alcoholgebruik op zo jonge leeftijd is risicovol, omdat het de kans op problemen vergroot. Zo verlaagt het de schoolprestaties en kan het tot onaangepast en agressief gedrag leiden. Fors drinken op jeugdige leeftijd veroorzaakt hersenbeschadiging en vergroot de kans op latere verslaving.

De onderzoekers volgden gedurende vijf jaar de ontwikkeling van 309 opgroeiende kinderen, van hun elfde tot en met hun vijftiende jaar. Jaarlijks beantwoordden de gezinsleden vragen

over gedrag en opvoeding, roken, alcoholgebruik en eetgedrag.

Daarnaast verzamelden zij DNA-materiaal van de proefpersonen. Dat lieten zij onderzoeken op een specifieke "gevoeligheidsfactor" voor alcohol aangeduid als DRD2. Dit gen is betrokken bij het hersensysteem dat gevoelens van genot veroorzaakt na het drinken van alcohol. Draggers van één specifieke verandering (mutatie) in dit gen vormen een risicogroep voor alcoholproblemen.

Tweederde van de onderzochte kinderen had bij de aanvang van het onderzoek nog nooit alcohol gedronken. De dragers van de genetische mutatie onder hen, bleken gedurende het onderzoek eerder met drinken te beginnen en meer te drinken dan de kinderen zonder die mutatie. Binnen de groep van de dragers van de mutatie, bleken kinderen met tolerante ouders eerder te beginnen en meer te drinken dan de kinderen van strengere ouders. Het is dus mogelijk om door het stellen van regels en maken van goede afspra-

ken, de invloed van de genetische mutatie sterk af te zwakken. Ook bij de kinderen zonder de mutatie bleken de ouders trouwens het drinkgedrag op deze leeftijd nog sterk te beïnvloeden.

Jongeren kopiëren het gedrag van hun sociale omgeving. Zolang zij nog op de basisschool zitten bestaat de sociale omgeving in de eerste plaats uit de ouders. Klasgenoten, onderwijzers, ouders van klasgenoten komen op de tweede plaats. Vanaf ongeveer het dertiende levensjaar worden vrienden en vriendinnen belangrijk. Zij trekken er gezamenlijk op uit, eerst naar de bioscoop of een sportwedstrijd, maar al gauw ook naar de kroeg. De sociale omgeving komt meer en meer buiten het ouderlijk huis te liggen. De nieuwe sociale omgeving gaat in toenemende mate het gedrag beïnvloeden.

Regels met betrekking tot alcoholgebruik hebben dus effect. De beginleeftijd lijkt ermee wat verhoogd te kunnen worden. Voor de samenleving is een verhoging naar tenminste 18 jaar wenselijk. Die is echter nog niet in zicht.

Dingeman Korf



## stunten met bierprijzen moet verboden worden

Week in, week uit wordt er door de supermarkten bier tegen verlaagde prijzen aangeboden. Wie niet al te kieskeurig is wat merk betreft, heeft voor zijn pilsje helemaal nooit de volle prijs te betalen. Daarom vroeg de Tweede Kamer vier jaar geleden al om een verbod op prijsstunten met bier.

Een lezeres van ons blad meldde ons dat zij vindt dat de supermarkten ten onrechte doen alsof bier een eerste levensbehoefte is. Supermarkten behoren volgens haar levensmiddelen te verkopen en geen genotmiddelen. Pils tegen een verlaagde prijs verkopen moedigt volgens haar jongeren aan om veel bier te drinken.

Vier jaar geleden concludeerde de Tweede Kamer hetzelfde. Die drong er bij de toenmalige minister van VWS Hoogervorst op aan, om maatregelen te nemen tegen het stunten met bierprijzen door supermarkten. Hoogervorst beloofde de Kamer dat hij met zijn collega Brinkhorst van economische zaken zou overleggen over de mogelijkheden daarvoor.

Inmiddels zijn wij vier jaar verder, en is er op dit terrein nog niets gebeurd. De supermarkten zijn al die tijd onverstoord doorgeslagen met hun "beer-pushing". Zij gedragen zich als de "pushers" van hard-drugs. Overigens daarmee indirect erkennende dat alcohol een drug is.

De folders van mijn vier plaatselijke supermarkten van vorige week,

vermeldden alle vier een kortingsactie met bier. De eerste bood Brand pils aan voor € 4,99 per krat aan (€ 1,07 korting), de tweede bood drie kratten Brand aan voor de prijs van twee, de derde blikjes Heineken in een 6-pak voor € 3,99 (€ 0,44 korting) en de vierde kratten Dommelsch voor € 7,99 (€ 2,90 korting). Alle vier de supermarkten hadden daarnaast ook nog wijn in de aanbieding. De eerste drie boden respectievelijk Italiaanse, Argentijnse en Zuidafrikaanse wijn aan met 1 euro korting per fles. De vierde maakte het helemaal bont, drie flessen wijn voor 10 euro, een korting van € 4,97 op de normale prijs.

Het alcoholmatigingsbeleid van de overheid blijft dweilen met de kraan open tegenover een dergelijk beleid van de supermarkten. Goedbedoelde voorlichtingsacties worden eenvoudig weggeblazen door dergelijk commercieel geweld. Wil er van het matigingsbeleid nog iets terecht komen, dan zal prijsstunten met drank verboden moeten worden.

Dingeman Korf

## Inventarisatie plaatsen van coma-zuipen

De Tweede Kamer wil graag weten in welke omgeving jongeren zoveel zuipen dat ze met een alcoholvergiftiging in het ziekenhuis belanden. Tot nu toe is dat niet geregistreerd. Voor het ontwikkelen van een beleid tegen coma-zuipen is het belangrijk om dat te weten.

Vorig jaar werden 337 jongeren met een alcoholvergiftiging in een ziekenhuis opgenomen. Een toename van 13 procent vergeleken met een jaar eerder. Wij berichtten daarover uitgebreid in het vorige nummer van dit blad. Niemand schijnt echter te weten waar zij zich in een coma zuipen: in een zuipkeet, in de horeca of thuis.

Bij een discussie over het alcoholbeleid op 26 mei, steunde een meerderheid van de Tweede Kamer een oproep aan de regering om in kaart te brengen waar het coma-zuipen plaatsvindt. Minister Klink van VWS heeft gezegd dat hij de gemeenten niet wil gaan opleggen om de plekken waar jongeren zuipen op een rij te zetten. Wel wil hij hen motiveren om er zicht op te krijgen. Ook een verplichting voor de gemeenten om drankketen te inventariseren ging de minister te ver.

Tot nu toe bestaat de indruk dat jongeren die gaan stappen in de horeca, vooral thuis indrinken, terwijl degenen die voor een hele avond naar een drankschuur of keet gaan nauwelijks indrinken.



Hersenaantasting groter probleem dan leveraantasting

## BRITSE ARTSEN WAARSCHUWEN VOOR EPIDEMIE VAN HERSENBSCHADIGING

**Alcohol belemmert het correct functioneren van de hersenen, zowel op de korte als op de lange termijn. Recent Brits onderzoek wijst uit dat het lange-termijn effect groter is dan voorheen werd gedacht. Mogelijk is alcohol zelfs de oorzaak van een kwart van alle gevallen van dementie. De artsen waarschuwen voor een komende epidemie van hersenbeschadiging.**

Het is al eeuwenlang bekend dat alcohol de hersenwerking verstoort. Dronkenschap is daar een duidelijk voorbeeld van. Daarnaast zijn ruzies, vandalisme en geweldpleging ten gevolge van alcoholgebruik van oudsher bekend. Die treden vaak al op nog voordat er van uitgesproken dronkenschap sprake is.

In het laatste kwart van de negentiende eeuw werden de effecten van alcohol onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Naarmate de onderzoeksmethoden verder verfijnd werden, ontdekten men ook minder opvallende effecten van fors alcoholgebruik en effecten van geringere hoeveelheden alcohol.

Een duidelijk voorbeeld van het meten van steeds kleinere effecten, zien wij bij alcohol in het verkeer. Doordat men steeds nauwkeuriger zowel de reactietijd als het alcoholgehalte in het bloed kon meten, werd de strafbaarheidsgrens enkele malen verlaagd. Nu staat die (nog) op 0,5 promille. De wetenschap heeft echter al voldoende argumenten geleverd om hem op 0,2 promille vast te stellen.

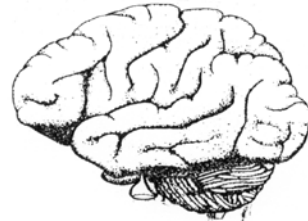
### Hersenbeschadiging

Onderzoek naar de effecten van alcohol op lange termijn, is vooral de afgelopen halve eeuw op gang gekomen. Belangrijkste uitzondering daarop is het syndroom van Korsakov (in de volksmond alcoholische dementie), dat al in 1887 beschreven werd.

In dat jaar beschreef een Russische arts een geestesziekte gekenmerkt door extreem verlies van korte-termijn geheugen, die optreedt bij alcoholisten. De patiënten kunnen niets nieuws meer leren. Daarnaast gaat het begrip voor tijd en ruimte verloren (zo kunnen zij vaak de weg naar huis terug niet meer vinden). De patiënt kan daardoor niet meer voor zichzelf zorgen. De ziekte is vernoemd naar de eerste beschrijver ervan, de arts Sergei S. Korsakov.

De laatste jaren is over de aantasting van de hersenen door alcohol steeds meer bekend geworden. Het recente Britse onderzoek sluit hierbij aan. Alle recente onderzoeken wijzen er op dat alcohol meer doet dan alleen leiden tot de ziekte van Korsakov. Zo heeft onderzoek onder jongeren aangetoond dat fors alcoholgebruik op jonge leeftijd kan leiden tot sociale onaangepastheid en slechtere leerprestaties. Hetzelfde geldt voor kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap alcohol dronken.

Ook dementie in het algemeen, lijkt voor een deel door alcohol veroor-



zaakt te worden. Zo meldde twee jaar geleden een Amerikaanse werkgroep dat het begin van de ziekte van Alzheimer met ruim vier jaar vervoegd werd door een consumptie van meer dan twee glazen alcoholhoudende drank per dag. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. In Groot-Brittannië lijdt ongeveer tweederde van de dementerenden aan de ziekte van Alzheimer. Het totale aantal dementie-patiënten in dat land bedraagt ongeveer 700.000.

### Niet alleen 65-plussers

De meeste mensen denken dat dementie iets is dat alleen 65-plussers overkomt. De ziekte van Korsakov kwam echter van oudsher al voor vanaf de leeftijd van ongeveer 50 jaar. Maar sinds excessief drinken ook onder jongeren is gaan optreden, zo vanaf ongeveer 1990, zijn er in ons land talrijke gevallen bekend geworden van twintigers met de ziekte van Korsakov. In Groot-Brittannië is hetzelfde opgetreden. Groot-Brittannië en Nederland staan in de top vijf voor wat betreft excessief drinken door jongeren, met name voor wat betreft het aantal consumpties op één avond en het coma-zuipen.

De Britse onderzoeksgroep, onder leiding van Michael Kopelman en Jane Marshall heeft geconstateerd dat fors alcoholgebruik gedurende een reeks van jaren, ook tot een meer algemene aantasting van de hersenen leidt. Daarbij is niet alleen het korte-termijn geheugen aangetast, maar ook verder weg liggende herinneringen, het algemeen denkvermogen en het vermogen tot logisch redeneren. De verschijnselen treden al op bij veertigers. Dementie is geen probleem (meer) voor 65-plussers, maar voor iedereen van middelbare leeftijd en ouder!

Zo hebben de onderzoekers geconstateerd dat de groep van de forse drinkers gemiddeld slechts 9,15 specifieke autobiografische herinneringen had, terwijl de controlegroep er gemiddeld 13,72 had. Ook konden de drinkers zich bij slechts 51% van de sleutelwoorden iets herinneren, terwijl

FORSE DRINKERS ZIJN  
TWEEMAAL ZO VAAK  
DEPRESSIEF ALS  
NIET-DRINKERS

de controlegroep 76% scoorde. Ook reageerden de forse drinkers langzamer (gemiddeld 18,89 seconden tegenover 13,69 seconden voor de controlegroep).

Het aantal proefpersonen bedroeg 55, en hun laatste glas drank lag gemiddeld 16 dagen achter hen. Er was dus duidelijk geen sprake van dronkenschap of van een kater. De zware drinkers scoorden duidelijk positief op de test (vragenlijst) naar afhankelijkheid van alcohol. Het betrekkelijk geringe aantal proefpersonen, maakt het onmogelijk om exact aan te geven bij hoeveel procent van de zware drinkers hersenaantasting gemiddeld aantoonbaar is. Er kan slechts geconstateerd worden dat tussen de één op acht en één op vier van de zware drinkers tekenen van hersenaantasting vertoont. Anderzijds is van alle gevallen van dementie, tussen de 10 en 24 procent gerelateerd aan fors alcoholgebruik.

### Epidemie op komst

De werkgroep roept verder in de herinnering dat jongeren en vrouwen gevoeliger zijn voor alcohol dan volwassen mannen. Vrouwen omdat de geconsumeerde hoeveelheid alcohol over een kleiner bloedvolume verdeeld wordt. Bij evenveel consumpties, bereiken zij een hoger promillage. Dat vergroot de schade. Jongeren zijn gevoeliger voor alcohol doordat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn. De toename van het binge-drinken onder jongeren, en de algehele toename van het gebruik van alcohol door vrouwen, zullen daarom leiden tot een forse toename van hersenbeschadiging onder de bevolking.

In ons land is dementie de laatste jaren sterk toegenomen. Van 1996 tot 2006 steeg de sterfte aan dementie met maar liefst 75 procent, tot 7688 personen in laatstgenoemd jaar. Dat terwijl de totale sterfte aan chronische aandoeningen met slechts 6 procent toenam.

Eén van de Britse onderzoekers, dr. Jane Marshall, hoopt dat het rapport als een wekker zal fungeren voor al degenen die dementie zien als een puur ouderdomsverschijnsel. Professor Ian Gilmore, voorzitter van de Britse artsenorganisatie Royal College of Physicians, concludeerde dat hiermee nogmaals was bewezen dat hersenbeschadiging door alcohol kan toeslaan in elke levensfase. De redacteur van het blad, dr. Allen Thompson heeft naar aanleiding van de publicatie een brief geschreven naar de minister van volksgezondheid waarin hij vraagt om het tegengaan van alcoholische hersenbeschadiging dezelfde prioriteit te geven als het tegengaan van alcoholische leverbeschadiging.

Dingeman Korf

## ZUIPEN TEGEN DE ZORGEN

Terwijl de horeca klaagt over teruglopende omzetten, hebben de verslavingsklinieken nog nooit zoveel toeloop gehad als het laatste halfjaar. Daar lijkt een tegenstrijdigheid in te zitten. Minder omzet in de horeca, zou toch moeten leiden tot minder probleemdrinken.

Er zijn echter twee factoren die bovenstaande redenering ontkrachten. In de eerste plaats levert de horeca minder dan een kwart van alle geconsumeerde alcohol. Een omzetsdaling bij de supermarkten of bij de slijters zou meer invloed hebben op de consumptie.

In de tweede plaats valt de grootste toename aan hulpzoekenden te zien bij de particuliere verslavingsklinieken. Die nemen slechts een klein deel van alle verslaafden voor hun rekening: zakenlieden, bankiers, advocaten, artsen, enz. Mensen in hoge functies dus. Een toename van 20 tot zelfs 40 procent van het aantal hulpzoekenden bij dergelijke klinieken, geeft nauwelijks enige verhoging van het landelijke totaal aan hulpzoekenden.

De angst en onzekerheid veroorzaakt door de recessie, lijkt vooral mensen die toch al dicht tegen de grens van de verslaving aan zaten, over de streep te hebben getrokken. Personen die meer grip op hun alcoholconsumptie hebben, lijken juist over te gaan op minder drinken of op goedkopere dranken. Dat compenseert de toename van de consumptie door de forse drinkers.



## Jongeren als alcoholcontroleurs

**De Voedsel en Waren Autoriteit (VWA) zet jongeren in om te helpen bij de controle op alcoholverkoop bij sportclubs. De jongeren vallen minder op dan de reguliere inspecteurs.**

Nu de controles op de handhaving van de leeftijdsgrens in de horeca verscherpt worden, zijn sportkantines de plaatsen waar jongeren beneden de leeftijdsgrens nog betrekkelijk gemakkelijk aan een pilsje kunnen komen. Jongeren hebben dat ontdekt, maar de VWA ook.

De VWA neemt daarom jongeren in dienst om onopgemerkt observaties uit te voeren. Geconstateerde overtredingen melden zij vervolgens aan een hoofdcontroleur van de VWA. Die kan dan beslissen of er een boete uitgedeeld kan worden, of dat er een bevestigende grote inspectie moet volgen.

Momenteel heeft de VWA 27 "hulpinspecteurs" in dienst in de leeftijd van 18 tot 23 jaar. Aan het eind van dit jaar moeten er zestig in dienst zijn. Zij zullen vooral bij sportclubs en evenementen worden ingezet. Daarnaast kunnen zij ook controleren in supermarkten en slijterijen.

## Rode wijn om af te slanken ?

Uit Portugal komt het bericht dat rode wijn overgewicht zou tegengaan. Proefdieren die rode wijn toegediend kregen, werden minder dik dan proefdieren die bij een overigens identiek dieet geen wijn kregen. Een nogal onverwacht bericht, gezien de bewezen dikmakende werking van alcohol.

De onderzoekers constateerden bij proefdieren dat toediening van rode wijn de concentratie aan oestrogenen in het bloed deed stijgen. Oestrogenen zijn betrokken bij de vetstofwisseling. Welke stof uit de wijn voor het effect verantwoordelijk is, hebben zij niet met zekerheid vastgesteld. Zij spreken het vermoeden uit dat het resveratrol is. Dat is een stof die ook het risico voor hartziekten beperkt. Resveratrol komt in hoge concentratie voor in de schil van blauwe druiven.

Je kunt dus beter rode druivensap drinken of blauwe druiven eten. Dan krijg je de resveratrol binnen zonder bijmenging van de dikmakende stof alcohol. Het effect zal dan groter zijn.

Merkwaardig zoals onderzoekers telkens weer rode wijn naar voren schuiven. Zouden zij door de wijnboeren betaald worden ?

## En dit...

... gebeurde op het station in Culemborg. De politie werd geroepen omdat er een gewonde man op het perron lag.

De gewonde man bleek een 43-jarige Amsterdammer. Hij was zo dronken dat hij bij het uitstappen over zijn eigen benen gestruikeld en op zijn gezicht gevallen was. Dat leverde hem een bloedneus en enkele afgebroken voortanden op.

De twee agenten moesten de man aan weerskanten ondersteunen om hem te kunnen afvoeren. Op het politiebureau werd hij ingesloten om zijn roes uit te slapen en de volgende ochtend een proces-verbaal te ontvangen . . . . .

\* \* \*

... was een geval van je passagiers in gevaar brengen. Dat deed een buschauffeur in Munstergeleen door te rijden met maar liefst 1,5 promille alcohol in zijn bloed.

Toen de chauffeur 's morgens in de garage arriveerde, constateerde een medewerker dat hij gedronken had en alarmeerde de leiding. Maar voordat die kon ingrijpen, was de chauffeur al met zijn bus weggereden.

De politie werd gewaarschuwd. Die zag de betreffende bus om 9 uur rijden, en zette hem aan de kant. De blaasproef wees uit dat de chauffeur flink gedronken had. Dus werd er een reserve chauffeur opgeroepen om de dienst over te nemen.

De dronkeman moest mee naar het bureau. Daar mocht hij een proces-verbaal in ontvangst nemen en zijn rijbewijs inleveren. Ook kreeg hij een rijverbod van 7 uur opgelegd . . . . .

\* \* \*

... was een 20-jarige Belg die in Breda een avondje uit was geweest. Hij werd door de politie staande gehouden omdat hij dronken was. Hij reed echter onverhoeds volgas weg. Twee agenten te paard namen een doorsteekje naar de weg waar de Belg langs moest komen.

Toen de Belg daar aankwam, gaven zij een stopteken. Daar reageerde de chauffeur niet op. Hij reed met onverminderde snelheid op één van de agenten af. Die kon nog net met zijn paard opzij springen.

Opgeroepen politieauto's zetten de achtervolging in. Uiteindelijk kon de man worden aangehouden.

Op het bureau werd hem een bloedproef en zijn rijbewijs afgenomen, en werd hij ingesloten voor onder meer poging tot doodslag . . . . .

\* \* \*

... zijn twee Engelse kroegbazen die van gekkigheid niet wisten wat zij moesten doen. Zodoende kwamen zij op het idee om een bar te openen waar de drank niet gedronken maar ingeademd zou worden.

Je moet voor toegang tot de bar van te voren reserveren, en je moet ouder zijn dan 21 jaar. Dan kom je voor een toegangsprijs van 5 euro de bar in waar een alcoholnevel hangt. Na enige tijd in die ruimte raak je zelf ook beneveld. En je kleding en haren gaan er flink van stinken . . . . .

\* \* \*

... was de trieste afloop van een bruiloftsfeest op Taiwan. De bruidegom dronk zoveel alcohol dat hij met spoed naar een ziekenhuis afgevoerd moest worden. Hulp mocht echter niet baten. De bruidegom overleed op de dag van zijn huwelijk. Hij was pas 35 jaar oud . . . . .



Als u dit blad onder ogen krijgt is het hopelijk echt zomer en in ieder geval vakantietijd. De bestuursleden van Stichting ANGOB zijn min of meer beurtelings afwezig. De nodige werkzaamheden worden door de wél aanwezigen uitgevoerd.

De afgelopen periode was voor de bestuursleden een drukke tijd. Tal van zaken die samenhangen met de juridische fusie tussen de Stichting ANGOB en Stichting Angob Vakantieoord moesten geregeld worden. Inmiddels is het zover dat binnen de Stichting ANGOB twee "bestuurscommissies" aan het werk zijn.

De ene commissie houdt zich bezig met de zaken van de voormalige vereniging. Daarbij is veel gesproken over de website. Die willen wij het komende jaar meer onder de aandacht brengen. Gedacht wordt aan het plaatsen van kleine advertenties in verschillende bladen. Verder heeft de ontwikkeling van een nieuwe folder veel aandacht gevraagd. Die moet het idee van "alcoholvrije leefstijl" propageren. Een eerste concept is inmiddels gereed gekomen. Op dit moment is er overleg met de Stichting SAB over subsidiëring dan wel gezamenlijk uitgeven van een dergelijke folder.

Op de jaarlijkse begunstigersdag (dit jaar op 12 september op 't Spoek) heeft u de mogelijkheid om verder kennis te nemen van het wel en wee van de nieuwe Stichting ANGOB. (elders op deze pagina vindt u nadere informatie over die dag).

De andere commissie heeft de Alcoholvrije Camping 't Spoek in haar werkpakket. Daar is de afgelopen maanden hard gewerkt om op tijd klaar te zijn voor het nieuwe seizoen. Voortdurend zijn we bezig om alle zaken in goede banen te leiden.

Met Hemelvaartsdag en Pinksteren was het weer gezellig druk. Veel mensen namen alvast een voorproefje op de komende zomer. Opvallend is het dat bezoekers die ons jarenlang uit het oog waren verloren, inmiddels weer met kinderen en/of kleinkinderen een bezoek brengen aan 't Spoek.

Als ook u voor een langer of korter verblijf van rust van 't Spoek en van de prachtige natuur in de omgeving wilt genieten dan bent u van harte welkom. Zie ook de advertentie elders in dit blad.

Het bestuur van de Stichting ANGOB is onlangs uitgebreid door het benoemen van de heer Frans Jongejan uit Vlaardingen. Hij heeft zitting genomen in de commissie voor 't Spoek. Wij hopen dat hij een bijdrage kan leveren aan de verdere ontplooiing van de gehele Stichting ANGOB.

Een aantal dubbelfuncties en het vele werk vragen nog om een verdere uitbreiding en verjonging van het bestuur. Bent u bereid daar uw schouders eventueel onder te zetten, praat dan eens met een bestuurslid over de mogelijkheden.

Rob Peereboom  
Secretaris Stichting ANGOB

### Wie heeft nog oude jaarverslagen ?

Bij het nalopen van het archief is een aantal oude jaarverslagen van de ANGOB voorsnog onvindbaar gebleken. Als iemand ze nog heeft en wil afstaan, zou de secretaris dat zeer op prijs stellen. Het gaat om de jaarverslagen van 1961, 1965, 1966, 1970, 1975, 1983, 1984 en 2001.

Graag bericht naar Rob Peereboom, telefoon 072 - 53 35 192, e-mail wrpeereboom@hetnet.nl

### Begunstigersdag 2009

Op zaterdag 12 september organiseert Stichting ANGOB zijn tweede begunstigersdag. Deze wordt wederom gehouden in de kantine van alcoholvrije camping 't Spoek te Beekbergen (Spoekweg 55) en vangt aan om 11.00 uur. De zaal is ruim van tevoren open.

De dag staat open voor alle begunstigers van Stichting ANGOB en voor speciaal genodigden. Tussen de middag krijgen de aanwezigen gratis een eenvoudige broodmaaltijd aangeboden.

's Morgens begint de bijeenkomst met een globaal overzicht over de ontwikkeling van de Stichting gedurende het afgelopen jaar door voorzitter Dingeman Korf. Daarna is er koffie, en vervolgens gaat Dingeman Korf in op de recente ontwikkelingen in de Nederlandse alcoholproblematiek en het Nederlandse alcoholbeleid. De ochtendzitting wordt afgesloten met de eerder genoemde broodmaaltijd.

's Middags is een praatje gepland door een voorlichter uit de alcohol- en drugspreventie. Na het praatje van vorig jaar door een "ervaringsdeskundige", krijgen wij nu een praatje van "de andere kant" van de tafel.

Voor geïnteresseerden is er verder een beknopt jaarverslag over 2008 beschikbaar.

In verband met het organiseren van de broodmaaltijd verzoeken wij degenen die van plan zijn te komen om zich vóór 2 september aan te melden bij de secretaris van de Stichting : Rob Peereboom, Bergeonstraat 1, 1851 KB Heiloo, tel. 072 - 53 35 192,

### Verschijsing G.O.

Voor het eerstkomende nummer van dit blad is 4 september gepland als verschijningsdatum. Copij voor dat nummer graag uiterlijk 14 augustus bij de redactie.

### Bouke Busman vaardag

Afdeling Enkhuizen van de ANDO organiseert weer een bustocht naar de Bouke Busman Vaardag. Die wordt gehouden op maandag 31 augustus in Grouw. De bustocht staat open voor alle Noord-Hollandse drankbestrijders. De kosten voor de gehele dag bedragen € 25,-. Aanmelden graag vóór 23 augustus bij D.J. Boon, tel. 0566 - 62 22 31 (Grouw). Nadere info over de bus S.G. Lub, tel. 0228 - 31 21 55 (Enkhuizen) of D.J. Boon.

### KORT OF LANG OP 't SPOEK

Op onze camping in Beekbergen op de Veluwe kunt u terecht voor een kort of een lang verblijf

Voor een kort verblijf kunt u gebruik maken van één van onze huisjes, van een trekkershut of van een mooi plekje voor uw caravan of tent



Wilt u lang blijven dan hebben we nog enkele mooie plaatsen voor een stacaravan, u kunt dan van april tot november genieten van de rust en de prachtige natuur.

Uw interesse gewekt ?

Bel voor de mogelijkheden met de beheerder, tel. 055 - 50 61 423 of kijk op [www.spoek.nl](http://www.spoek.nl)

STICHTING ANGOB VOOR EEN  
ALCOHOLVRIJE LEEFSTIJL



## MEER AMBULANCERITTEN WEGENS ALCOHOLINCIDENTEN BIJ JONGEREN

De Amsterdamse ambulances moeten de laatste jaren vaker uitrukken wegens alcoholincidenten dan voorheen (Alcoholmonitor 2008). Vooral het aantal incidenten waar jongeren beneden de 25 bij betrokken zijn vertoont een sterke stijging.

In de periode 1985–2004 was het aantal alcoholritten ten behoeve van jongeren vrij stabiel. Gemiddeld moesten de ambulances 202 keer per jaar uitrukken voor alcoholincidenten bij jongeren. Dat was 13 procent van alle alcoholritten. De oorzaken varieerden van verkeersongevallen door alcohol en alcoholische geweldpleging met slachtoffers, tot alcoholvergiftiging (al dan niet veroorzaakt door het combineren van alcohol en drugs).

De afgelopen vier jaar moesten de ambulances gemiddeld 366 keer per jaar uitrukken voor alcoholincidenten bij jongeren. Dat was 19 procent van alle alcoholritten. Het aandeel van de jongeren in het totaal is dus met de helft toegenomen. De ambulancebroeders moeten de laatste jaren vaak te hulp schieten bij incidenten waar toeristen of meisjes bij betrokken zijn.

Het alcoholgebruik door scholieren is in 2008 gedaald, vooral bij de allerjongsten. Het gemiddelde alcoholgebruik per persoon is in Amsterdam in 2008 ongeveer gelijk gebleven. Het rijden onder de invloed van alcohol is gedaald. Het aantal personen dat zich bij de hulpverlening meldde wegens alcoholproblemen nam daarentegen toe. Volgens de Alcoholmonitor kan dit mede veroorzaakt zijn doordat het onderwerp sterk in de publiciteit staat. Ook de opkomst van laagdrempelige behandelingen (o.a. via internet) zal hieraan hebben bijgedragen. Alcoholproblemen komen het vaakst voor (althans in Amsterdam) bij autochtone mannen van 45 tot 64 jaar.



## Alcohol verstoort goede nachtrust

**Een alcoholisch drankje voordat men naar bed gaat, heet in de volksmond een slaapmutsje. Een vrij recente Zwitserse publicatie wijst er echter op dat alcohol ook slaapverstorende eigenschappen heeft.**

Het is weer zomer. De relatief hoge temperaturen en de lange avonden nodigen uit tot het organiseren van avondlijke tuinfeesten en barbecueparties. Sommige organisatoren overgieten die feesten bijna letterlijk met alcoholische drank. Velen slapen slecht in de nacht na zo'n "party". Hoe kan dat? Misschien teveel gegeten? Aan de alcohol ligt dat toch niet, alcohol is toch een slaapmutsje?

Het antwoord is ja en nee. Alcohol bevordert het inslapen. Dat is experimenteel bewezen. Maar alcohol bevordert ook de urineproductie. De blaas is dus sneller vol dan onder alcoholvrije omstandigheden. Dus wordt de slaap eerder onrustig dan normaal, en moet men ook eerder het bed uit.

Verder heeft alcohol spierverslappende eigenschappen. Verslapping van de spieren van keel en luchtwegen maakt dat die gemakkelijker gaan meebewegen met de ademhaling. Na alcoholgebruik snurken mensen daardoor langer en luider dan zonder alcohol. Ook dat is slecht voor de nachtrust (en voor die van de partner).

Daarnaast blijft alcohol in het menselijk lichaam geen alcohol. De lever ziet in alcohol een lichaamsvreemde stof die afgebroken moet worden. De afbraakproducten die daarbij ontstaan, veroorzaken allerlei onaangename gewaarwordingen. De bekendste daarvan is de kater. Die treedt dikwijls

al op in de tweede helft van de nachtrust. Men wordt dan wakker door de hoofdpijn en kan niet meer in slaap komen. Ook kunnen als gevolg van het alcoholgebruik, in de tweede helft van de nacht zweetaanvallen en nachtmerries optreden. Een droge mond in de nacht na avondlijk alcoholgebruik is eveneens een bekend verschijnsel.

Mensen die last hebben van kortdurende ademstilstanden gedurende de nacht (slaap-apneu) moeten voorzichtig zijn met alcohol voor het naar bed gaan. De korte onderbrekingen van de ademhaling komen na alcoholgebruik veel vaker voor. Het gevolg is dat zij die nacht niet echt uitrusten. De volgende dag voelen zij zich dan doodmoe en slaperig. Na zo'n nacht is het rondweg onverstandig om te gaan autorijden.

Alcohol is dus hoogstens een inslaapmiddel, maar zeker geen doorslaapmiddel. Voor een voldoende lange en voldoende diepe nachtrust is alcohol ronduit schadelijk. Wie niet goed slaapt, zal dat probleem op een andere manier moeten aanpakken. 's Avonds stress, opwindende en (zwaar) eten vermijden, zorgen voor goed slaapcomfort (goede matras en kussen, slaapkamertemperatuur bij voorkeur tussen 14 en 18 graden), ontspannen door te lezen of een wandelingetje te maken voor het naar bed gaan, enzovoorts.

Dingeman Korf



## Prosecco de nieuwe alcoholische rage

Als het aan de alcoholbranche ligt, wordt prosecco de nieuwe rage op alcoholgebied. Prosecco is een Italiaanse, koolzuurhoudende witte wijn. De adverteerders vergelijken hun product vaak met champagne, maar dan goedkoper. De gewone consument zal misschien eerder denken aan de Duitse Schaumwein.

De opmars van prosecco is omstreeks 2005 begonnen. In 2004 verkocht de Nederlandse importeur 20.000 flessen. Vorig jaar waren dat er al twee miljoen. In andere landen is een vergelijkbare ontwikkeling te zien.

Het succes van prosecco heeft wijnproducenten in andere landen ertoe gebracht om ook "prosecco" op de markt te brengen. Prosecco is de naam van een speciaal druivenras (net als chardonnay of cabernet), en niet een wettelijk beschermbare productnaam. De Italianen moeten dus concurrenten naast zich dulden.

Er is zelfs (nog) geen wettelijke verplichting om alleen prosecco druiven te gebruiken voor het drankje. De namaak uit Oostenrijk of Brazilië smaakt volgens de Italianen helemaal niet naar prosecco. Daarom hebben zij zo'n verplichting bij de EC aangevraagd.

Eind vorig jaar, begin dit jaar hebben de Italianen in een aantal landen (waaronder ook Nederland) prosecco informatie bureaus gesticht. Die moeten informatie verspreiden, maar vooral ook de consumptie stimuleren.

Het Oostenrijkse Rich heeft daarvoor een eigen methode bedacht: prosecco in blikjes. Gemakkelijk verkoopbaar bij festivals, in disco's, of zelfs aan het strand. Blijkbaar wordt er door jongeren nog niet genoeg gezopen. Die zullen zich niet zo gauw realiseren dat in een blikje prosecco ruim tweemaal zoveel alcohol zit als in een blikje pils.

**Behandeling van individuele alcoholverslaving vergt aanpak van zowel de lichamelijke als de geestelijke verslaving. Analooq daaraan vergt tegengaan van de maatschappelijke alcoholproblematiek een aanpak op zowel commercieel als cultureel terrein.**