

## **Ontkenning meestal eerste reactie op alcohol- probleem**



De grootste hinderpaal bij het voorkómen en oplossen van alcoholproblemen, is de hardnekkigheid waarmee die problemen gewoonlijk ontkend worden. Dat geldt zowel voor de individuele problemen als voor de maatschappelijke problemen.

In zijn befaamde boek "Alcoholisme" uit 1960, beschrijft dr. Esser reeds de ontkenning door alcoholisten dat zij een probleem hebben. Hun vrouw, huisarts of collega kunnen volgens hen wel zoveel beweren. Er is niets aan de hand. "Ik drink toch veel minder dan Piet van de hoek, die is alcoholist. Daar wil je mij toch niet mee vergelijken?". Of de ontkenning in de vorm van "Ik ben geen alcoholist. Als ik zou willen kan ik morgen stoppen", respectievelijk "Ik ga op 1 januari stoppen".

Een verslavingsdeskundige heeft dit ooit kernachtig samengevat in de definitie: "een alcoholist is iemand die een dagtaak heeft aan het ontkennen van het feit dat hij alcoholist is".

Met betrekking tot de maatschappelijke alcoholproblemen, zien wij een vergelijkbare stellingname. Bij de behandeling in 1962-1963 van voorstellen voor een nieuwe drankwet, ontkende minister Veldkamp dat er een dreiging uitging van het in vier jaar tijd met 29% gestegen hoofdelijk alcoholgebruik. Toestanden zoals die van vóór de eerste wereldoorlog zouden nooit meer terugkomen verklaarde hij. De consumptie bleef echter toenemen. Tien jaar later lag het gebruik even hoog als in 1900! De ontkenning van Veldkamp was na tien jaar volledig achterhaald.

Het extreme alcoholgebruik door jongeren van de afgelopen vijftien jaar, werd in het begin gebagatelliseerd. Niet alleen door de leveranciers van de alcohol, maar ook door de meerderheid van de politici. We hadden allemaal in onze jeugd wel eens teveel alcohol gedronken zo beweerden zij. Dat was vanzelf goed gekomen. Dus zou ook deze rage met het klimmen der jaren vanzelf overwaaien.

Het woei echter niet over, het ontaardde in comazuipen. Het resultaat: blijvende beschadiging van de hersenen van tienduizenden!

Een zeer recent voorbeeld: de gang van zaken rond het geruchtmakende interview van Erica Terpstra vanuit Vancouver. In een uitzending rond de Olympische Spelen werd de voorzitter van de sportkoepel NOC-NSF geïnterviewd. Zij maakte daarbij een dronken indruk, formuleerde moeizaam en sprak hoorbaar "met dubbele tong".

Later op de dag, en zonder nog met Terpstra te hebben gesproken, reageerde een zegsman van NOC-NSF met een ontkenning. De voorzitter had niet gedronken maar was gewoon moe. Later heette het een combinatie van vermoeidheid met een glaasje wijn bij het diner. Terpstra zou zich niet gerealiseerd hebben dat een glas wijn niet goed valt als je erg vermoeid bent.

Het is best mogelijk dat een glas wijn wel eens niet goed kan vallen. Maar dan krijg je hoofdpijn of wordt je misselijk. Echt dronken wordt je niet van één glaasje. Het waren er dus meer.

Overigens herinneren wij ons dat Terpstra tijdens haar carrière in de politiek al eens betrapt is op dronken rijden. Innerlijk ontkent zij blijkbaar de risico's van alcoholgebruik.

## Ministerie schrikt eindelijk

# BOB DRINKT TEGENWOORDIG GEWOON MEE

Sinds 2001 kent Nederland de BOB-campagne. De bedoeling daarvan is dat personen die bij het uitgaan met één auto reizen, uit hun midden een "BOB" kiezen, een Bewust Onbeschonken Bestuurder. Die gebruikt geen alcohol, en kan daardoor na afloop de anderen veilig naar huis brengen.

Na een hoopgevende start in de eerste jaren, is het effect van de campagne langzamerhand steeds kleiner geworden. In 2005 constateerde Team Alert, een jongerenorganisatie voor verkeersveiligheid, dat de BOB dan wel (meestal) niet dronk, maar wel nogal eens stoned was van de cannabis. En ook cannabis veroorzaakt onveiligheid in het verkeer. De stof werkt ontspannend, waardoor de reactiesnelheid en de waarnemingsscherpte verminderen, en de bereidheid om risico's te nemen toeneemt.

In 2007 constateerde Team Alert bij diverse disco's in het land dat van de mannelijke bestuurders die tot BOB waren verkozen, tussen de 20 en 40 procent toch alcohol dronk. Van de vrouwelijke bestuurders bleek 8 tot 16 procent alcohol te drinken. Bij de peilingen door Team Alert is wordt geen blaastest afgenomen en alleen gevraagd naar eventueel alcoholgebruik.

Voorjaar 2008 deed Club Judge, een zelfbenoemde kwaliteitsinspectie van het uitgaansleven, een uitgebreid onderzoek naar het alcoholvrij zijn van BOB. Daarbij werden 10.000 "uitgaanders" in de leeftijd tussen 18 en 35 jaar ondervraagd over hun alcoholgebruik die avond. De uitkomst was schokkend. Maar liefst 70 procent van de BOB's had alcohol gedronken.

Zoals verwacht kon worden, waren het vooral de mannen die dronken. Maar liefst 91 procent van hen! Onder de vrouwelijke bestuurders had 47 procent gedronken. Gemiddeld ging

het bij de mannelijke bestuurders om 3,6 glazen en bij de vrouwelijke om 1,9 glas. Vergeleken met hun passagiers dronken zij dus weinig. Maar toch te veel om veilig aan het verkeer te kunnen deelnemen.

Begin 2010 herhaalde Club Judge het onderzoek. Ditmaal onder 20.000 uitgaanders. De percentages drinkers bleken sinds 2008 nauwelijks veranderd te zijn. Slechts één op de tien mannelijke BOB's nam naar eigen zeggen helemaal nuchter achter het stuur plaats. Bij hun vrouwelijke collega's was dat ruim de helft.

Bij de mannen was de gemiddeld gedronken hoeveelheid toegenomen ten opzichte van 2008, namelijk van 3,6 glazen naar bijna 4 glazen. De bestuurders deden het beter, zij dronken dit jaar wat minder dan in 2008, namelijk gemiddeld 1,6 glazen in plaats van 1,9 glazen.

Bij het ministerie van Verkeer en Waterstaat is men door de nieuwe cijfers eindelijk wakker geschud. In een reactie schreef men: "Wij weten dat ook de BOB soms alcohol drinkt, maar dat het in zo grote mate is, was bij ons niet bekend". Blijkbaar heeft men bij het ministerie drie jaar zitten slapen. Of heeft men zich oostindisch doof gehouden?

Het ministerie stelt verder dat de campagne wel degelijk aanslaat. De BOB is een bekend fenomeen geworden. Ons inziens gaat het er echter niet om of de BOB een bekend fenomeen is, maar of de BOB nuchter chauffeert.

Dingeman Korf



## Korte psychosociale behandeling voegt niets toe aan campral-behandeling.

Het geneesmiddel "campral" (acamprosaat) is sinds 1995 op de markt als hulpmiddel bij het ontwennen van alcoholverslaafden. Het middel remt de hunkering ("craving") naar alcohol. Daarmee pakt het de verslaving geheel anders aan dan het middel "refusal" (disulfiram). Dat laatste werkt via het aankweken van een aversie tegen alcohol (zeer onaangename gevolgen bij gelijktijdig gebruik van refusal en alcohol).

Campral heeft minder bijwerkingen dan refusal. Het is echter een stuk duurder. Remmen van de hunkering naar alcohol, is theoretisch effectiever dan het veroorzaken van een aversie. Als de hunkering namelijk te groot is, doorbreekt de verslaafde de aversie en gaat toch drinken. Dat hij zich daarna hondsberoerd voelt, legt op dat moment minder gewicht in de schaal.

Campral is door zijn andere aanpak wat effectiever dan refusal. Met behulp van campral lukt het één op de vijf verslaafden om langdurig "droog" te blijven. Echt goede resultaten worden echter pas geboekt wanneer één van deze middelen gecombineerd wordt met een intensieve psychosociale behandeling, of met de doe-het-zelf versie daarvan in de AA.

Gehoopt werd dat de andere werking van campral, met zich mee zou brengen dat een minder intensieve psychosociale behandeling voldoende zou zijn. Onderzoek daarnaar door dr. W.A.J.M. de Wildt heeft onlangs aangetoond dat dit niet het geval is. De met campral behandelde verslaafden hebben geen baat bij een geminiseerde psychosociale behandeling.

## ZORGSECTOR VRAAGT HARDERE AANPAK ONGEZONDE LEEFSTIJL

**Met preventieve maatregelen en dwingend optreden tegen mensen met een drank-, eet- of rookverslaving, moet de overheid de volksgezondheid op een hoger plan brengen. Dat bepleit de overkoepeling van de zorgsector, de NPHF.**

De zorgsector heeft zich daarmee geschaard achter het een maand eerder verschenen rapport van het RIVM, getiteld Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV). Daarin bepleit het RIVM verhoging van de accijns op alcohol en tabak, en beperking van het aantal verkooppunten. Directeur Sprenger van het RIVM: "De overheid moet de durf hebben om krachtig en normstellend op te treden".

Volgens de NPHF is de gezondheid van de Nederlanders de laatste jaren teruggezaakt naar een Europees gemiddelde. Veel ziekten zijn vermijdbaar. Maar: "... politiek en zorgsector doen te weinig om die ziekten terug

te dringen. Dat leidt tot vroegtijdig stoppen met werken, hoge zorgkosten en economische schade".

Voorzitter Klazinga van de NPHF stelt dat cursussen die mensen van roken, drinken en overmatig eten afhelpen, vergoed zouden moeten worden door het basispakket van de zorgverzekeraars. Ook is de NPHF voorstander van accijns op ongezonde voeding. Gezonde voeding zou daartegenover goedkoper gemaakt moeten worden door afschaffing van de BTW op vers fruit en verse groente. Kortom, er moet aangestuurd worden op een drastische koerswijziging van het Nederlandse eetpatroon.

De NPHF bundelt een groot aantal organisaties op het terrein van de volksgezondheid. Onder andere de Hartstichting, KWF Kankerbestrijding, GGD Nederland, de Landelijke Huisartsen Vereniging, TNO, Voedingscentrum, zorgverzekeraars, enz.

### 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

Misleidende naam, belangenverstrengeling, eenzijdige voorlichting

## KENNISINSTITUUT BIER : WETENSCHAP- PELIJK RECLAMEBUREAU BIERBROUWERS

**De Nederlandse brouwers willen met behulp van de wetenschap het imago van hun product verbeteren. Daartoe heeft het Centraal Brouwerij Kantoor (CBK) februari 2009 het Kennisinstituut Bier opgericht. Onze vraag is dan wat er gebeurt met wetenschappelijke kennis die het imago niet ten goede komt.**

Het Kennisinstituut Bier (KIB) pretendeert te zijn *"het wetenschappelijke instituut op het gebied van verantwoorde bierconsumptie in relatie tot gezondheid"*. Theoretisch behoeft het instituut dus met geen woord te reppen over onverantwoorde bierconsumptie. Het kan dus een selectieve keuze maken uit de wetenschappelijke kennis die het wil verbreiden. De naam "kennisinstituut" doet het echter voorkomen alsof alle wetenschappelijk verantwoorde kennis in gelijke mate wordt uitgedragen.

De naam kennisinstituut suggereert bij het publiek een objectief en breed gericht instituut. Zowel naar doelstelling als naar praktijk tot nu toe (daarover later meer), voldoet het instituut hier niet aan. De naam is dus misleidend.

Verder verwacht het publiek bij de naam kennisinstituut dat het gaat om een geheel onafhankelijke instelling, vrij van beïnvloeding door financiers, door belanghebbenden of door adverteerders. Een instelling vergelijkbaar met het Trimbos Instituut, het Voedingscentrum of ook de Consumentenbond (die weigert principieel advertenties op te nemen). De oprichting door het CBK en de samenstelling van het bestuur wijzen echter in een geheel andere richting.

In het bestuur van het KIB hebben zitting twee vertegenwoordigers van de brouwerijsector (één van Heineken en één van het CBK) en drie hoogleraren. De belanghebbende sector is dus in het bestuur door twee personen vertegenwoordigd. Uit een oogpunt van objectieve informatieverstrekking kan dat als belangenverstrengeling worden beschouwd.

Voorzitter is professor Frans Kok, hoogleraar voeding en gezondheid aan de universiteit van Wageningen. Hij verklaarde tegenover een journalist van Trouw: *"Je wordt niet dik van bier, wel van de snacks die je erbij eet"*. Aantoonbaar onjuist, van bier wordt je wel degelijk dik. Daarnaast hebben zitting prof. J. v.d. Pligt (Amsterdam, sociale psychologie) en A. Astrup (Kopenhagen, humane voeding). Deze laatste is in eigen land enkele malen in opspraak geweest wegens belangenverstrengeling.

De Nederlandse hoogleraren hebben inmiddels kritiek gekregen van collega-hoogleraren. Die erkennen het recht van de brouwers om het imago van hun product te verbeteren. Maar zij zijn van mening dat wetenschappers zich daar niet voor behoren te lenen. Zij zouden zich moeten vrijwaren van elke schijn van partijdigheid.

Het KIB heeft inmiddels een folder uitgebracht getiteld "Bierwijzer". Voor een deel gaat die over de calorieën in bier, in andere dranken en in snacks. Daar staat de conclusie naast: "Bier, wijn en gedistilleerd bevatten allemaal rond de 100 kcal per standaardglas". Rond de 100 is wel erg vereenvoudigend gezegd. Het aantal calorieën per glas verloopt van 55 voor alcoholvrij bier, via 70 voor jenever en 110 voor pils tot 160 voor extra sterk bier.

De dikmakende werking van bier komt echter niet alleen uit de calorieën, maar ook uit de hop of het hopextract dat door het bier gaat. Bestanddelen uit die hop beïnvloeden de stofwisseling, waardoor de afzetting van vet in het lichaam toeneemt. De folder zwijgt over de hop.

Positief punt is dat de folder een uitgebreid citaat uit de "Richtlijnen gezonde voeding" (2006) van de Gezondheidsraad afdrukt. Daar lezen wij *"Alcoholgebruik wordt ontraden voor jongeren beneden de 18 jaar, vrouwen die zwanger zijn of dat kunnen of willen worden en vrouwen die borstvoeding geven"*.

De positieve indruk wordt in de volgende alinea echter meteen weer teniet gedaan. Zo wordt er ongeclausuleerd gesteld dat matig alcoholgebruik de kans op hart- en vaatziekten verlaagt. De clausule dat dit alleen lijkt te gelden voor mannen boven de 45 en vrouwen na de overgang ontbreekt. Evenzo de clausule dat het alleen lijkt te gelden voor mannen en vrouwen die al jarenlang drinken, zodat het mogelijk een placebo effect kan zijn.

Vervolgens stelt de folder dat er aanwijzingen zijn dat matig alcoholgebruik beschermt tegen ouderdomssuikerziekte. Wij hebben enkele jaren geleden in dit blad, op grond van diverse wetenschappelijke publicaties al geconstateerd dat er uitsluitend sprake is van symptoom onderdrukking en niet van bescherming tegen de dieperliggende oorzaken van ouderdomsdiabetes.

### Supermarkten leveren de meeste alcohol

## COMA ZUIPEN IS VOORAL THUISGEBRUIK

**Tegen eind mei vorig jaar vroeg de Tweede Kamer aan minister Klink om na te gaan op welke plaatsen jongeren zich bezondigen aan coma-zuipen. Wij schreven daarover juli vorig jaar. Februari 2010 kwam het antwoord van de minister. Coma-zuipen vindt vooral plaats bij vrienden thuis.**

Het Nederlands Signaleringscentrum Kindergeneeskunde verzamelde op verzoek van Klink gegevens in 81 ziekenhuizen. Dus niet alleen bij de vijf ziekenhuizen met een speciale alcoholpolikliniek voor jongeren. Gevraagd werd hoeveel gevallen van jongeren met alcoholvergiftiging beneden de leeftijd van 18 jaar, in het ziekenhuis waren behandeld in de afgelopen drie jaren, en waar die jongeren de alcoholvergiftiging hadden opgelopen.

Enigzins verrassend kwam uit de enquête naar voren dat het drinken bij vrienden thuis het grootste aandeel leverde. Vooraf heerste hier en daar de mening dat de zuipketen de groot-

ste boosdoeners waren. Dat bleek dus onjuist te zijn.

Ook het aandeel van de uitgaansgelegenheden (café's, disco's) bleef ver achter bij het drinken bij vrienden thuis. Sportkantines tenslotte leverden een zeer gering aandeel. De gedronken alcohol kwam vooral bij (oudere) vrienden vandaan. Maar ook ouders leverden een aandeel. Eénderde van de drank was door de jongeren zelf gekocht.

Vorig jaar was de Tweede Kamer van mening dat het van belang was om zicht te hebben op de plaatsen waar het coma-zuipen plaatsvindt, ten einde een beleid daartegen te kunnen ontwikkelen.

Nu is duidelijk geworden dat de supermarkten de grote leveranciers zijn. Zowel de ouders, als de oudere vrienden, alsook de jongeren zelf, kopen drank voor thuisgebruik in verreweg de meeste gevallen in de supermarkt. Wij zijn benieuwd wat de Tweede Kamer daartegen zal ondernemen.

Zoals van een folder van een bierinstituut verwacht mocht worden, probeert men de verschillen tussen bier en wijn weg te redeneren. *"Deze effecten kunnen met name worden toegeschreven aan de alcohol"*. Alle literatuur over de positieve effecten van flavonoïden op hart en bloedvaten, wordt zo de prullenbak ingeveegd. Flavonoïden zijn aanwezig in alle rode wijn (zij het in verschillende hoeveelheden), en afwezig in bier en sterke drank.

Geheel afwezig in het gedeelte over de gezondheidseffecten, is vermelding van de relatie tussen alcohol en kanker. Alcohol veroorzaakt en/of verergert diverse vormen van kanker. Deskundigen van het WCRF concluderen dat er voor dat effect geen veilige ondergrens bestaat voor de alcoholinname. Daarnaast ontbreken nog een aantal zaken van wat minder belang.

Het KIB is dus selectief met betrekking tot het wel of niet vermelden van wetenschappelijke kennis. Daarmee pleegt het eenzijdige voorlichting.

Dingeman Korf

## Onregelmatig verdeeld over het land

# INVENTARISATIE HOKKEN EN KETEN

Eénderde van de Nederlandse gemeenten zegt "hokken en keten" binnen de gemeente te hebben waar jongeren elkaar ontmoeten (en het vaak flink op een zuipen zetten). In totaal telt ons land circa 1500 van die gelegenheden. Aldus de uitkomst van een inventarisatie door het bureau Intraval.

In 32 procent van de 434 gemeenten die antwoordden op de enquête van bureau Intraval, zijn hokken en keten bekend. De meerderheid van de gemeenten (63 procent) beweerde dat er binnen hun grenzen geen hokken en keten te vinden zijn. In 5 procent van de gemeenten kon of wilde men deze vraag niet beantwoorden.

De hokken en keten zijn berucht omdat daar door minderjarigen alcohol gedronken kan worden zonder dat er toezicht op is. De leeftijdsgrens wordt er dan ook massaal overtreden. De hoeveelheid die er gedronken wordt, is verder heel vaak onverantwoord hoog. De reguliere horeca ziet er oneerlijke concurrentie in. Kortom, de hokken en keten voldoen niet aan de eisen van de Drank- en Horecawet.

Dit alles was reden voor Tweede-kamerlid Voordewind (CU) om via een motie de minister te vragen om een landelijke inventarisatie van het aantal zuipketen. Die inventarisatie is in opdracht van de ministeries van Volksgezondheid en van Binnenlandse Zaken gedaan door bureau Intraval.

Uit het onderzoek is gebleken dat de zuipketen zeer onregelmatig verspreid zijn over ons land. De hoogste dichtheid vinden wij in Overijssel, de Achterhoek, Noord-Limburg en Friesland.

Opvallend weinig zijn er in Groningen, Flevoland, Westelijk Noord-Brabant, Zuid-Limburg en Zeeuws-Vlaanderen.

De (uitgestrekte) gemeente Westland is met bijna 150 zuipketen de gemeente met het grootste aantal keten binnen zijn grenzen. Zes gemeenten van ons land tellen meer dan dertig zuipketen. Zo heeft in Noord-Limburg de gemeente Peel en Maas ruim dertig keten. Op de tweede plaats in Limburg staat de gemeente Bergen met "slechts" 10 keten.

In Overijssel staat de gemeente Tubbergen aan kop met ruim dertig keten. Maar die provincie telt daarnaast maar liefst 7 gemeenten met tussen de 11 en de 30 keten. Andere concentraties van keten vinden wij in de Achterhoek, op een deel van de Veluwe, en in Zuid- en Noordoost Friesland.

Tot nu toe waren er gemeenten die een gedoogbeleid voerden, gemeenten die harde eisen stelden, en gemeenten die alle keten probeerden uit te bannen. In februari vaardigde het ministerie van Binnenlandse Zaken een richtlijn uit. Die maakt duidelijk dat wettelijk gezien alleen "huiskamerketen" zijn toegestaan: kleinschalige, niet-openbare gelegenheden waar geen drank verkocht wordt maar de bezoekers die zelf meenemen.

## Tweede Kamer behandelde wijzigingsvoorstellen Drank- en Horecawet

# GEEN EXPERIMENT VERHOOGING LEEFTIJDSGRENS

De Tweede Kamer behandelde 7 april jl. de wijzigingsvoorstellen voor de Drank- en Horecawet (DHW). Een meerderheid bleek tegen het "experimenteerartikel". De overige wijzigingen konden wel op een meerderheid rekenen. Sommige partijen dienden aanvullende wensen in.

De wijzigingsvoorstellen voor de DHW berustten voor het merendeel op twee uitgangspunten: vermindering van de administratieve rompslomp (voor alcoholbranche en gemeenten) en overnemen van een aantal landelijke (toezicht)taken door de gemeenten.

Het "experimenteerartikel" hield in dat de gemeenten de bevoegdheid zouden krijgen om op hun grondgebied te experimenteren met verhoging van de leeftijdsgrens voor alcohol naar 18 jaar. De "oude" oppositiepartijen waren al tegen, en de "nieuwe" oppositiepartij PvdA was nu ook tegen. Zij vrezden voor "alcoholtoerisme" door jongeren van 16 en 17 jaar, die bewust gaan uitwijken naar gemeenten waar zij nog wel alcohol mogen kopen.

De ene partij gaf de ministers Klink en Rouvoet de boodschap mee dat zoiets landelijk geregeld moet worden, de andere vond vooral dat eerst de bestaande leeftijdsgrens beter gehandhaafd dient te worden. Zij waren het er over eens dat verschillen in beleid en

onduidelijkheid over de leeftijdsgrens, niet bijdragen aan het bewustzijn dat alcoholverkoop aan jongeren niet normaal is.

Het straffen van supermarkten met tijdelijke sluiting van hun drankafdeling, als zij binnen een jaar driemaal drank aan te jonge klanten hebben verkocht, vond wel instemming bij een meerderheid. Evenals het vaststellen door de gemeenten van een minimumleeftijd voor horecabezoek, het verbieden van happy hours en het overnemen van de VVA-inspecties door de gemeenten.

Diverse partijen vroegen verder om kleine wijzigingen. Geheel nieuwe toevoegingen werden op tafel gelegd door de CU (sportkantines bij jeugdwedstrijden verplicht alcoholvrij), en door de SP en de SGP (verbod op alcoholreclame via de televisie, en indien mogelijk ook in de bioscoop).

De ministers Klink en Rouvoet zullen nog vóór de komende verkiezingen reageren.

# ONRUSTBAREND ALCOHOLPROBLEEM BIJ ZWITSERSE JONGEREN

Alcohol maakt steeds meer slachtoffers onder de Zwitserse jeugd. Gemiddeld komen er iedere dag zes jongeren of jong-volwassenen (tot 23 jaar) wegens alcoholvergiftiging of alcoholverslaving in het ziekenhuis terecht. Vooral bij vrouwen valt een sterke toename te constateren.

In 2007 kwamen in Zwitserland dagelijks zes personen in het ziekenhuis terecht wegens alcoholproblemen. Over het gehele jaar afgerond 2140. In 2005 waren het er "slechts" vijf per dag, ofwel ruim 1800 voor het gehele jaar. Een toename van ruim 18 procent in twee jaar tijd. Aldus de SFA, de Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und Drogenprobleme.

Opgesplitst naar de aard van de alcoholproblemen waren de cijfers als volgt. In 2007 werden rond 1600 personen beneden de 23 jaar wegens acute vergiftiging door alcohol opgenomen in het ziekenhuis. De verdeling over de geslachten was 970 mannen en 630 vrouwen. Afhankelijkheid van alcohol ("verslaving") leidde daarnaast nog tot 540 ziekenhuisopnamen. De acute vergiftigingen vergden in de regel slechts een betrekkelijk kort verblijf in het ziekenhuis. De behandeling van de verslaafden nam gemiddeld ettelijke weken in beslag.

Bij de diagnose alcoholvergiftiging (gevaarlijke roes of coma) was de toename ten opzichte van 2005 bij mannen met plus 6% duidelijk minder dan bij vrouwen (plus 35%). Gemiddeld bedroeg de toename ruim 16%. Bij de vrouwen leverde de leeftijdsgroep van 14-15 jaar het grootste aantal gevallen. Bij de mannen was dat de leeftijdsgroep 18-19 jaar. Dat lijkt er op te duiden dat mannen pas na eerdere, geruststellende ervaringen met alcohol overgaan tot roesdrinken terwijl vrouwen dat al heel snel doen.

De diagnose "afhankelijkheid van alcohol" leidde in 2007 tot 540 ziekenhuisopnamen, waarvan 340 mannen en 200 vrouwen. De gemiddelde toename ten opzichte van 2005 bedroeg 18%. Ook hier was de toename bij de vrouwen groter (20%) dan bij de mannen (16%). De gemiddelde leeftijd lag hier hoger dan bij de acute vergiftigingen. De jongste geconstateerde gevallen van afhankelijkheid van alcohol, waren echter pas 14 jaar oud!

De SFA wijst er op dat de getallen niet de totale omvang van het probleem weergeven. Het zijn de getallen van de ziekenhuisopnamen. Dronken kinderen die door de politie bij hun ouders afgeleverd worden, jongeren die door de huisarts of door de ambulante zorg behandeld worden, en vrijwillige opnamen in particuliere ontwenningsinstituten blijven buiten de statistieken.

## Minister blijft verantwoordelijkheid ondernemers benadrukken

# LEEFTIJDSCONTROLE OP AFSTAND WERKT BETER

**Een leeftijdsgrens afkondigen voor het kopen van alcohol is niet zo moeilijk. Zorgen dat die grens behoorlijk wordt nageleefd, is tot op heden niet gelukt. Controle op afstand met behulp van een webcam, lijkt nu een doorbraak te kunnen bieden.**

De leeftijdsgrenzen van 16 jaar voor bier en wijn, en van 18 jaar voor sterke drank, dateren van vóór de Tweede Wereldoorlog. Het signaleren van overtredingen werd in die tijd vooral overgelaten aan de sociale controle. De meeste slijters en caféhouders waren beducht voor hun reputatie en werkten mee.

Na de tweede wereldoorlog zijn de supermarkten op het toneel verschenen en is de verkoop van zwak-alcoholhoudende drank grotendeels in handen van die supermarkten gekomen. Alcohol kopen terwijl je er wettelijk nog te jong voor was, werd daardoor veel gemakkelijker. Immers, in de supermarkt is de koper veel anoniemer dan bij de ouderwetse slijter, kruidenier of caféhouder. En veel van de piepjonge caissières lieten het wel uit hun hoofd om bezwaar te maken tegen de koop



## Alcoholvrij bier tegen hart- en vaatziekten

**Onderzoekers van de universiteit van Valencia zijn tot de conclusie gekomen dat alcoholvrij bier kan bijdragen aan het terugdringen van hart- en vaatziekten.**

Het onderzoek betrof uitsluitend vrouwen. De wetenschappers richtten hun onderzoek namelijk bij 29 nonnen, in de leeftijd van 58 tot 73 jaar, allen wonend in hetzelfde klooster. Zij vroegen de nonnen om hun gebruikelijke eet- en drinkgewoonten te blijven volgen, maar daarnaast dagelijks een halve liter alcoholvrij bier te drinken gedurende 45 dagen.

Voorafgaand aan de testperiode van 45 dagen en na afloop ervan, namen de onderzoekers bloedmonsters af. Daarin bepaalden zij de hoeveelheid cholesterol en de hoeveelheid anti-oxidanten. Bij alle proefpersonen bleek de hoeveelheid anti-oxidanten door de proef te zijn toegenomen. Anti-oxidanten hebben een beschermend effect op

van alcohol door te jonge lefgozers.

Hierdoor was de situatie ontstaan dat in 2008 het kopen van alcohol beneden de leeftijd van 16 jaar in 85% van de gevallen succesvol was! Het CBL moest daar iets tegen gaan doen. De druk vanuit het ministerie van VWS, vanuit de verslavingszorg en vanuit de media werd te groot. Maart 2009 kwam het CBL als antwoord daarop met een legitimatieplicht voor alle kopers van alcohol die er jonger uitzien dan 20 jaar.

Driekwart jaar legitimatieplicht heeft geresulteerd in enige verbetering van de naleving. De slagingskans voor minderjarigen is van 85% naar 75% gedaald. Het CBL noemt zijn actie succesvol. De verslavingszorg, de VWA en het ministerie denken daar anders over. Want nog steeds slaagt een meerderheid van de minderjarigen erin om drank te kopen.

Inmiddels waren anderen tot de conclusie gekomen dat de caissières de zwakke schakel in de handhaving vormden en daarom van die verantwoordelijkheid ontheven moesten worden. Zo werd er bijvoorbeeld voorgesteld om aparte kassa's voor drank in te stellen, bemand door forse personen ouder dan circa 30 jaar.

Bij het Bredase bedrijf HEM had men een slimmer idee. Plaats bij elke kassa een terminal met daarin één of twee camera's. Zorg dat de kassa blokkeert zodra er alcohol of tabak gescand wordt. Laat de camera een afbeelding van de koper verzenden naar een con-

troleur op afstand. Als die van mening is dat de koper duidelijk boven de 20 is, geeft hij de kassa weer vrij en kan de drank of tabak gewoon worden afgerekend en meegenomen.

Gaat het om een twijfelgeval, dan moet de koper zijn identiteitsbewijs voor de camera houden. De controleur op afstand kan dan nagaan of de koper overeenkomt met de foto op het identiteitsbewijs en of hij de vereiste leeftijd heeft bereikt.

Het systeem van HEM, genaamd Ageview, is al ruim twee jaar inzetbaar. Wij schreven er mei 2008 over in dit blad onder de titel "Koper van alcohol met webcam bekeken". Enige tijd later stelde Tweede-kamerlid Voordewind er vragen over aan de minister. Juli 2009 berichtte de minister aan de Tweede Kamer dat hij de VWA gevraagd had een overzicht te leveren van de vóór- en nadelen van leeftijdscontrole op afstand en andere leeftijdscontrole-systemen.

In december ontving de minister de gevraagde rapportage van de VWA. Vervolgens stuurde hij één en ander februari dit jaar door aan de Tweede Kamer, vergezeld van een door hem geschreven brief.

De VWA is overeenkomstig de verwachtingen zeer positief over het systeem. Het leidt tot een aanzienlijk betere naleving van de leeftijdsgrens. Bij een proef daalde de slagingskans voor minderjarigen tot beneden de 5%. Indirecte verstrekking (wederverstrekking) kan met het systeem echter niet worden tegengegaan. Zeventienjarigen die drank kopen voor vijftienjarigen blijven dus buiten schot. Ook controle op de echtheid van het leeftijdsdocument valt buiten het bereik.

In zijn begeleidende brief stelt de minister allereerst dat de verantwoordelijkheid voor de naleving van de leeftijdsgrens ligt bij de ondernemer die drank verkoopt. Innovatieve systemen zoals het Ageview systeem van de HEM worden door hem toegejuicht. Zij leveren een bijdrage aan het maatschappelijk verantwoord ondernemen.

De minister besluit zijn brief met: "Het ligt echter niet in de rede dat het kabinet één specifiek systeem aanbeveelt. Ik ga er hoe dan ook van uit dat ondernemers hun verantwoordelijkheid zullen nemen om de naleving van de leeftijdsgrenzen te verbeteren". De minister stelt geen kwantitatieve eisen aan die verbetering. Als de ondernemers maar voor een verbetering zorgen. Een daling van de slagingskans van 75% naar 65% is ook een verbetering. Echter niet één waar de samenleving tevreden mee kan zijn.

De minister heeft de ondernemers weer eens de hand boven het hoofd gehouden. Het was beter geweest om een nalevingspercentage van bijvoorbeeld tenminste 90% te eisen (slagingskans beneden de 10%), te bereiken binnen drie jaar. De technische mogelijkheden zijn er. Nu de politieke durf nog. Maar daar heeft het deze minister al vaker aan ontbroken.

Dingeman Korf

## HORECA ZEGT LEDEN TE ZULLEN GAAN ROYEREN

**Horeca-ondernemers die meermalen betrappt zijn op het schenken van alcohol voor jongeren beneden de 16 jaar, moeten als lid van KHN worden geroyeerd. Aldus begin maart de ledenraad van KHN.**

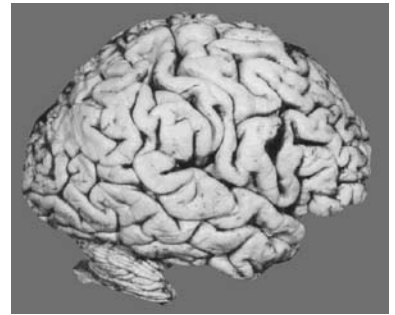
De negatieve publiciteit over de omgang van de Nederlandse jeugd met alcohol, begint zwaar te drukken op de alcoholbranche. Na zich jarenlang niets gelegen te hebben laten liggen aan de leeftijdsgrens, begint nu het ene na het andere onderdeel van de alcoholbranche voorzichtig (en vooral niet teveel) bij te draaien.

Het CBL, dat jarenlang verkondigde dat je van caissières van 16 niet mocht verwachten dat zij jongeren van 14 en 15 alcohol zouden weigeren alcohol te verkopen, heeft zich inmiddels achter

de nieuwe slogan "geen 16 – geen druppel" geschaard. Dit mede uit de gegronde angst voor een verhoging van de leeftijdsgrens naar 18 jaar

Maart jongstleden deed Horeca Nederland een aanvullende stap. Die organisatie had zich in december al achter de nieuwe slogan "geen 16 – geen druppel" geschaard. Begin maart besloot de ledenraad unaniem om leden te gaan royeren als die aantoonbaar en herhaaldelijk alcohol hebben geschonken voor jongeren beneden de 16 jaar. Zoals directeur L.v.d. Grinten het uitdrukte "wij nemen afscheid van leden die hun verantwoordelijkheid aan de laars lappen".

Hoeveel jaren duurt het voordat alle KHN-leden die de leeftijdsgrens aan hun laars lappen, tenminste tweemaal betrappt zijn op dat feit ?



## Epilepsie vaker bij kinderen van drinkende zwangeren

**Aan de vele nadelen van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap, kan er hoogstwaarschijnlijk nog één worden toegevoegd. Recent onderzoek heeft aangetoond dat epilepsie ("vallende ziekte") zesmaal vaker voorkomt bij kinderen van vrouwen die tijdens de zwangerschap fors zijn blijven drinken.**

Wetenschappers van de universiteiten van New Mexico (VS) en Ontario (Canada) onderzochten de geschiedenis van 425 personen uit twee FASD-klinieken. FASD staat voor Fetal Alcohol Disorder Spectrum, een lichtere vorm en mogelijk voorstadium van FAS (foetaal alcohol syndroom). FAS gaat gepaard met uiterlijke afwijkingen (misvorming), FASD gewoonlijk niet.

Het ging dus om kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap regelmatig flinke hoeveelheden alcohol dronken. De onderzoekers gingen na of er een correlatie was tussen het voorkomen van epilepsie en diverse mogelijke oorzaken. Daarbij bleek dat onder lijders aan FASD epilepsie zesmaal vaker voorkwam dan gemiddeld onder de bevolking.

J. Reynolds (Ontario) stelt voorzichtig dat het om een statistische samenhang gaat. Er is nog geen bewijs van een oorzakelijk verband. Het is nog onvoldoende duidelijk via welke mechanismen alcohol schade toebrengt aan de zich ontwikkelende hersenen van het ongeboren kind. Het is ook nog onduidelijk of de vergrote kans op epilepsie een direct gevolg van de blootstelling aan alcohol is, of een gevolg van het FASD (dus indirect van de alcohol). De vraag is nu dus : is de kans op epilepsie ook vergroot bij kinderen zonder FASD, geboren uit drinkende zwangeren ?

D. Savage, hoogleraar aan de universiteit van New Mexico, stelt dat deze nieuwe ontdekking aansluit bij een groeiende reeks van bewijzen dat alcoholgebruik tijdens de zwangerschap aan veel meer neurologische en gedragsproblemen ten grondslag ligt dan vroeger gedacht werd.

Beiden geven als hun mening dat vrouwen tijdens de zwangerschap zich dienen te onthouden van alcoholgebruik. Maar dat advies heeft in Nederland de Gezondheidsraad januari 2005 al gegeven !

## En dit...

... was een rij-instructeur die ondanks een ontzegging van de rijbevoegdheid toch gewoon rijles bleef geven.

Het gebeurde eind maart in Almere en betrof een 28-jarige rij-instructeur uit die plaats. De man parkeerde zijn lesauto pal voor een mobiele kantoorunit van de verkeerspolitie. Agenten trokken meteen het kenteken na. Zij constateerden dat het bijbehorende rijbewijs elf maanden eerder ongeldig was verklaard. Zij gingen controleren wie er achter het stuur zat.

De bestuurder bleek een rij-instructeur die wegens rijden onder de invloed van alcohol, veroordeeld was tot een tijdelijke ontzegging van de rijbevoegdheid. Hij mocht niet verder rijden en kreeg ter plaatse een proces-verbaal. Negeren van een ontzegging van de rijbevoegdheid is een dure zaak . . . . .

\* \* \*

... was geweldpleging door een vrouw, na fors alcoholgebruik.

Het gebeurde eind maart in Veendam. Een 52-jarige vrouw was in een café van haar barkruk gevallen en stond niet meer op. Gewaarschuwde agenten konden de vrouw pas na veel moeite wakker krijgen, en namen haar mee.

Onderweg naar de politieauto zette de vrouw eerst haar nagels in de onderarm van de agent, en haalde vervolgens uit naar zijn vrouwelijke collega. Die werd licht in het gezicht geraakt.

Na dat incident werd de vrouw niet naar huis gebracht, maar naar het bureau. Zij werd ter ontuchtering ingesloten, en kreeg processen-verbaal wegens openbare dronkenschap en wegens mishandeling . . . . .

\* \* \*

... had een grote vliegcrash kunnen worden als gevolg van dronkenschap van de bemanning.

Het gebeurde midden maart op het vliegveld van Simferopol in de Oekraïne. De piloten en cabinepersoneel van luchtvaartmaatschappij Donbass Aero waren stomdronken. De veiligheidsdienst kon nog net verhinderen dat het vliegtuig, met aan boord 86 passagiers, zou opstijgen. Bij controle bleek de bemanning bloedalcoholgehalten te hebben tussen de 3,0 en 3,5 promille. Stomdronken dus.

Justitie start een onderzoek naar de veiligheid in de Oekraïense luchtvaart . . . . .

\* \* \*

... was buitengewone en alcoholische hardleersheid van een 22-jarige Amstelvener.

In een dronken bui nam hij 's nachts stiekem de auto van zijn vader weg om te gaan rijden. In de vroege vrijdagochtend "parkeerde" hij de auto hardhandig tegen de pui van een woning. De man verliet de auto en ging lopend naar huis.

Wat later die ochtend stond de politie op de stoep om de alcomobilist op te halen. Hij bleek nog geen vijf jaar zijn rijbewijs te hebben, en al vier keer betrappt te zijn op rijden onder de invloed. Zijn rijbewijs werd daarom ingenomen, en hij zal een psychiatrisch onderzoek moeten ondergaan naar zijn geschiktheid om aan het verkeer deel te nemen . . . . .



### Folder Alcoholvrije Leefstijl van de drukpers gekomen

Bij de omzetting van de vereniging ANGOB in Stichting ANGOB is gekozen voor de slogan "Stichting ANGOB voor een alcoholvrije leefstijl". Logisch gevolg daarvan was dat de Stichting het begrip alcoholvrije leefstijl naar buiten moest gaan uitdragen. Dus werden daarvoor plannen ontwikkeld.

Toen het bestuur bij Stichting SAB informeerde of er misschien een mogelijkheid bestond om een aanvullende subsidie voor de folder te krijgen, bleek er ook bij Stichting SAB behoefte te bestaan aan publiciteit voor een alcoholvrije leefstijl. Het resultaat was dat er besloten werd tot een gezamenlijke uitgave. De titel van de folder werd "Alcoholvrije leefstijl . . . iets om te overwegen?"

Onlangs is de folder van de pers gekomen. Het is een zogenoemde drieslagfolder, met uitgevouwen het formaat A4. In de binnenpagina staat centraal gedrukt "een alcoholvrije leefstijl heeft zo zijn voordelen". Daar omheen gegroepeerd de voordelen op de gebieden gezondheid, geweld op straat, vandalisme, verkeer en ontplooiingsmogelijkheden. In kolom 5 wordt kort aandacht besteed aan alcoholvrije recreatie, en in de laatste, zesde kolom aan de twee uitgevende organisaties.

De folder zal met de GO worden meegezonden aan alle begunstigers. Beperkte aantallen zijn gratis verkrijgbaar voor iedereen die ermee wil werken. Bestellingen naar: Rob Peereboom, Bergeonstraat 1, 1851 KB Heiloo, tel. 072 - 53 35 192, e-mail wrpeereboom@hetnet.nl.



### Verschijsing G.O.

Voor het eerstkomende nummer van dit blad is 9 juli gepland als verschijningsdatum. Copij voor dat nummer graag uiterlijk 16 juni bij de redactie.

### Betaling begunstigersbijdragen

Het overgrote deel van de begunstigersbijdragen is nu binnengekomen. Sommigen hadden al in december of januari op eigen initiatief hun bijdrage overgemaakt. De overgrote meerderheid heeft de acceptgiro afgewacht die met het maantnummer van de GO werd meegezonden. Onze hartelijke dank aan alle prompte betalende.

De weinigen bij wie de zaak in het vergeetboek is geraakt, willen wij bij dezen oproepen om nu snel te betalen. De bijdrage van tenminste 10,- euro graag overmaken op giro 84 90 58 ten name van Administratie "de Geheelonthouder", Hof van Delftlaan 119, 2613-BL Delft.

### Vacature bestuur

Zoals reeds gemeld in het januarinumnummer van dit blad, is Bob Levi afgetreden als bestuurslid. Bob had namens het bestuur zitting in zowel de Bestuurscommissie Spoeke als in de Bestuurscommissie Alcohol. In zijn opvolging was bij voorbaat al voorzien met betrekking tot de Bestuurscommissie Spoeke, maar nog niet met

betrekking tot de Bestuurscommissie Alcohol.

Stichting ANGOB zoekt dus een bestuurslid dat bereid is zitting te nemen in de Bestuurscommissie Alcohol en op termijn één van de daarin functionerende bestuursleden kan opvolgen. Administratieve, bestuurlijke, redactionele of financiële ervaring strekt tot aanbeveling, evenals een leeftijd jonger dan de zittende bestuursleden.

### Begunstigersdag 2010

De jaarlijkse begunstigersdag van Stichting ANGOB wordt dit jaar gehouden op 11 september in de kantine van alcoholvrije camping 't Spoeke te Beekbergen.

Het statutair verplichte onderdeel: het informeren van de begunstigers over het beleid en de activiteiten van Stichting ANGOB, vormt het eerste deel van het ochtendprogramma. Daarbij is een beknopt jaarverslag over 2009 beschikbaar.

Na de koffiepauze vervolgt Dingeman Korf met het geven van een overzicht over de ontwikkelingen in de Nederlandse alcoholproblematiek en het gevoerde Nederlandse alcoholbeleid.

Hierna biedt de Stichting de bezoekers een broodmaaltijd aan. Vervolgens is omstreeks 14.00 uur het woord aan onze gastspreker. Wie dat zal zijn is nog niet besloten. Suggesties kunnen nog worden ingediend bij de secretaris (tel. 072 - 53 35 192).

Deelname aan de dag is gratis.

## KABINETSVOORSTEL HARDERE AANPAK DRANKRIJDERS

**De ministerraad heeft ingestemd met een voorstel van minister Eurlings om recidiverende drankrijders harder aan te pakken. Wie voor de tweede keer binnen vijf jaar betrapt wordt, en daarbij een promillage van 1,0 of hoger heeft, moet zijn rijbewijs inleveren. Opnieuw examen doen wordt dan de boodschap.**

De ministers Eurlings en Hirsch Ballin lanceerden het plan al meer dan een jaar geleden. Wij schreven daarover in de GO van januari 2009. Eerste en Tweede Kamer gingen snel accoord met het voorstel. Daarna bleef het een jaar stil. Nu is dan eindelijk de ministerraad accoord gegaan. De tekst is 1 april jl. naar de Raad van State gegaan voor een laatste staatsrechtelijk advies. Als die snel accoord gaat, zou de wet

in het tweede kwartaal van 2010 nog kunnen ingaan.

Invordering van het rijbewijs kan volgens de oude regels pas vanaf 1,3 promille. Die promillagegrens wordt voor recidivisten dus verlaagd naar 1,0 promille. En daarbij maakt het geen verschil hoe licht of zwaar de eerste overtreding was. Overigens is rijden onder de invloed nu al de meest voorkomende oorzaak van verlies van het rijbewijs.

Onder de invorderingsgronden vallen ook het weigeren om mee te werken aan alcoholonderzoek bij verkeerscontroles, en het veroorzaken van een verkeersongeval onder de invloed van alcohol (zelfs bij promillages beneden de strafbaarheids grens van 0,5 promille).

## AAN DRANK OF DRUGS DOOR STRESS

Onderzoek naar oorzaken van drank- en drugsgebruik door jongeren, heeft zich tot nu toe vooral gericht op de invloed van omgevingsfactoren: ouders, vrienden, (sub)cultuur. Hoogleraar A. Huizink van de universiteit van Nijmegen, wil meer aandacht voor interne, biologische factoren zoals stressgevoeligheid.

Uit onderzoek aan proefdieren is gebleken dat stressmomenten kunnen leiden tot het gebruik van drank, drugs of geneesmiddelen. Mensen en dieren die onder druk staan, voelen zich niet fijn en gaan op zoek naar middelen om zich prettiger te voelen. Als die middelen eenmaal gevonden zijn, is de kans groot dat ze er vaker naar grijpen. Dit is de theorie van de zelfmedicatie.

Ook trauma's kunnen leiden tot het gebruik van middelen. Het klassieke voorbeeld vormen de mensen die aan de drank raken door het verlies van een geliefd persoon als hun kind of echtgenoot. Overigens kunnen trauma's ook tot stress leiden. Zo kampt zestig tot tachtig procent van de mensen met een post-traumatische stressstoornis (PTSS) met verslaving aan alcohol of drugs. Omgekeerd heeft veertig tot zestig procent van de drugsgebruikers PTSS.

Het is vaak moeilijk te achterhalen wat oorzaak is en wat gevolg. Stress kan leiden tot uit de hand lopen van het alcoholgebruik. Maar uit de hand gelopen alcoholgebruik kan ook stress veroorzaken. Wat was er dan eerder? Het gaat hier om twee elkaar versterkende zaken, om een vicieuze spiraal. Een situatie als geschetst in de uitspraak "Ik drink omdat mijn vrienden niet meer willen komen omdat ik drink".

Interne, biologische factoren als aanjagers van drank- en drugsgebruik, kunnen echter niet alles verklaren. Want waarom is het drank- en drugsgebruik door jongeren de afgelopen twintig jaar zo uit de hand gelopen? In Duits-

land dacht onderzoeker Hurrelmann (Bielefeld) het antwoord gevonden te hebben: stress door toegenomen prestatiedruk. Wij besteedden daar september 2007 aandacht aan in dit blad.

Allerlei deskundigen hebben vervolgens aangetoond dat er van een toename van de prestatiedruk op hun vakgebied geen sprake was. In het onderwijs en in de familiekring is men nog nooit zo toegeeflijk geweest. De eisen die leeftijdsgenoten stellen zijn er altijd al geweest, en ook hier is er geen aanwijzing dat die eisen de afgelopen twintig jaar verscherpt zijn.

Als er al een interne, biologische reden voor alcohol- en drugsgebruik door jongeren aangewezen kan worden, dan is dat ons inziens eerder onzekerheid dan prestatiedruk.

Externe oorzaken, met name de veranderingen in de cultuur en subculturen van onze samenleving, leveren

DRINK JE OMDAT JE HET MOEILIK HEBT, OF HEB JE HET MOEILIK OMDAT JE DRINKT?

echter ongetwijfeld ook een groot deel van de verklaring.

Behalve stress, kan ook een gebrek aan stress aanleiding zijn tot alcohol of drugsgebruik. Professor Huizink noemt het voorbeeld van jongeren die zo onderprikkeld zijn, dat zij op zoek gaan naar iets dat hen een "kick" geeft. Dat kan dan alcohol- of drugsgebruik zijn, maar ook bijvoorbeeld bungee jumpen.

Om de vraag naar oorzaak en gevolg althans enigszins te kunnen beantwoorden, wil Huizink adolescenten gedurende een aantal jaren blijven volgen. Dan moet duidelijker worden of meestal de stress voorafgaat aan alcohol- of drugsgebruik, of dat het middelengebruik vaker voorop gaat. De stressgevoeligheid van de proefpersonen kan eenvoudig worden bepaald door het stresshormoon cortisol in hun speeksel te meten.

Dingeman Korf

## PIEKEN IN ALCOHOLGEBRUIK SLECHT VOOR HET HART

**Mensen die regelmatig op één dag 6 of meer glazen alcohol consumeren, hebben anderhalf maal zoveel kans op ischemische hartziekten dan mensen die hun consumptie gelijkmatig over de week spreiden. Aldus een onlangs gepubliceerde analyse door M. Roerecke en J. Rehm (Toronto, Canada).**

Grote hoeveelheden alcohol zijn zonder meer schadelijk voor het hart. Verslaafden lijden vaker aan hartziekten dan matigen en niet-drinkers. Bij lijkenschouwing is bij verslaafden aantoonbare beschadiging van het hart te zien. Eenmalig fors drinken bij wijze van uitschieter, kan tot hartritme stoornissen leiden. Uiterst matig alcoholgebruik blijkt daarentegen samen te gaan met een verlaagd risico op hart- en vaatziekten. Wat daarbij de oorzaak en wat het gevolg is, vormt nog een twistpunt. Bovendien heeft Anderson enkele jaren geleden al laten zien dat alleen bij mannen boven de 45 jaar het samengaan van die twee verschijnselen statistisch betekenis heeft.

De laatste jaren zijn er enkele publicaties geweest over de spreiding van de sterfte aan ischemische hartziekten over de dagen van de week. Daaruit bleken de zaterdag, zondag en maandag een verhoogde sterfte te vertonen. De diverse auteurs spraken het vermoeden uit dat die oversterfte mede een gevolg van voorafgegaan fors alcoholgebruik zou zijn.

Roerecke en Rehm hebben die suggestie verder onderzocht door het uitvoeren van een meta-analyse van 14 onderzoeken uit de periode 1980-2009

die zich daarvoor leenden. Die onderzoeken omvatten meer dan 55.000 personen. Daarbij waren 4718 gevallen van ischemische hartziekten (al dan niet tot de dood geleid hebbend).

De auteurs definiëren piekdrinkers als alcoholgebruikers die minstens éénmaal per maand en hoogstens vijfmaal per week een hoeveelheid van tenminste 6 glazen drank op één dag consumeren. De kans van deze piekdrinkers op ischemie van het hart, werd vergeleken met de kans van personen met een gelijke gemiddelde consumptie per maand, maar dan zonder piekdrinken. Bij de piekdrinkers bleek de kans op ischemische hartziekten anderhalf maal zo hoog te zijn als bij de nivelrende drinkers.

Bij een consumptie van 6 glazen alcoholhoudende drank, worden bloedalcoholgehalten tussen de 1,0 en 1,5 promille bereikt. In het verkeer is zo iemand een groot gevaar (vanaf 1,3 promille wordt het rijbewijs ingevorderd). Echt stonddronken zijn de meeste drinkers dan nog lang niet. De comazuipers gaan nog veel verder. Men behoeft zich dus lang geen coma te zuipen om al ischemische hartziekte op te lopen.

Dingeman Korf

