

FEITEN EN COMMENTAREN OVER ALCOHOL EN DRUGS

111-de jaargang no. 6

november-december 2011

ALCOHOLRECLAME OVERSCHADUWT DE FEESTDAGEN

Reclame heeft tot doel de verkoop van een product te stimuleren. Reclame wordt gewoonlijk gemaakt voor materiële, verkoopbare zaken. In reclame-uitingen wordt die materiële zaak gekoppeld aan immateriële zaken. Die laatste worden vaak breeduit geëtaleerd. Met andere woorden de reclame suggereert dat er met de aankoop van het geadverteerde product meer gekocht wordt dan alleen maar het product.

De klant wordt voorgespiegeld dat hij zich trots mag voelen als hij het product heeft gekocht, dat hij zich gelukkiger, vrolijker, succesvoller, gezonder of machtiger zal voelen. De materiële zaak wordt voorgesteld als middel om een immaterieel doel te bereiken. De reclame trekt daarmee immateriële zaken als gevoelens in de materiële en consumptieve sfeer. Kritisch beschouwd verkoopt de reclame ons daarmee echter illusies.

Het besef dat gevoelens van vreugde, van genieten ook bereikbaar zijn met immateriële, soms zelfs gratis zaken, komt in de reclame uiteraard helemaal niet aan de orde. Onze consumptiemaatschappij heeft het gratis genieten met de vuilnisman meegegeven.

Zo probeert de alcoholreclame ons te doen geloven dat zonder het geadverteerde drankje onze vreugde of ons succes maar half is. Alcohol wordt getoond als vaste begeleider bij vreugdevolle momenten in het leven, als vaste begeleider van succesvolle of aantrekkelijke mensen, ja zelfs als vergroter van de feestvreugde. Die reclame probeert onze denkwijze te beïnvloeden. Wij moeten ertoe gebracht worden dat wij ons geen vreugde, succes of aantrekkelijkheid meer kunnen voorstellen zonder drank. Alcohol als de gelukkig makende toverdrank uit sprookjes.

Als wij logisch denken, weten wij wel dat er aan alcoholgebruik ook een andere kant zit. Dat alcohol ook in staat is om vreugde in verdriet te veranderen, vriendschap in vijandschap, huwelijken in scheidingen, succes in debâcle. Dat aspect wordt niet getoond in de reclame. De reclame heeft het altijd over een "goed glas wijn". Dat drukt het "slechte glas" uit ons bewustzijn weg.

De komende tijd worden wij weer overspoeld door reclame voor alcoholhoudende dranken. Die reclame legt een koppeling tussen de komende feestdagen en de betreffende drank. Geen kerstdiner zonder een "goed" glas wijn, ja het nieuwe jaar zal niet beginnen als wij geen champagne in huis halen.

De illusies die de alcoholreclame ons verkoopt hebben een gevaarlijke kant. Mensen die een gebrek aan vreugde of sociaal succes ervaren, kunnen verleid worden om te proberen daar kunstmatig in te voorzien met behulp van drank. Door de invloed van de reclame zijn bij hen oorzaak en gevolg onontwaaarbaar verstrengeld geraakt. Vreugde en succes kunnen echter slechts bereikt worden door er moeite voor te doen.

In eerste instantie lijkt de vlucht in de drank te werken. Alcohol verzwakt ons waarnemingsvermogen, verzwakt ons logisch denkvermogen, benevelt de helderheid van geest. Door de afzakking van het waarnemingsvermogen dringen onaangename prikkels minder door tot het bewustzijn. Daardoor voelt men zich wat beter. Men legt soms gemakkelijker contacten, maar ziet niet dat men vaak naar een lager niveau afzakt. De reden waarvoor men alcohol gebruikt, is de slechtst mogelijke reden daarvoor. Zo raakt men ongemerkt op het hellend vlak van de verslaving.

Dr.ir. D. Korf



GROOT-BRITANNIË VERZUIPT ZIJN TOEKOMST

Polikliniek voor zuip-jongeren in Groningen gevraagd

In 2006 startte kinderarts Nico van der Lely samen met kinder- en jeugdpsychologe Mireille de Visser de eerste polikliniek voor jongeren met acute alcoholproblemen. Dat was in het Reinier de Graafziekenhuis in Delft. De goede resultaten die hier behaald werden, waren aanleiding om in de zomer van 2008 een soortgelijke kliniek op te zetten in Eindhoven. In de winter daarop volgden het Medisch Centrum Leeuwarden en het Westfries Gasthuis in Hoorn. Daarna volgden nog Hardenberg en Amsterdam.

Het aantal comazuipers en niet-comazuipers die ook medische behandeling nodig hebben, is de afgelopen jaren bijna explosief toegenomen. Daardoor is er behoefte aan een zevende jongerenkliniek. De CU heeft daarvoor Groningen voorgesteld.

Op zichzelf is het een trieste zaak dat er nog een alcoholpoli voor jongeren bij moet komen. Achter de aantallen gaat heel veel menselijke ellende schuil.

De noodzaak van nog een poli onderstreept overigens nog eens dat het Nederlandse alcoholbeleid weinig zoden aan de dijk zet, en dus hoognodig moet worden aangescherpt. Daar voelt de huidige minister echter niets voor.

Alcoholdoden steeds jonger in Ierland

Ziekte en sterfte ten gevolge van alcoholische leverziekten, zijn in Ierland in dertien jaar tijd bijna verdrievoudigd. Bijzonder verontrustend is de toename van twintigers en dertigers die daaraan lijden en sterven. De Health Research Board (HRB) heeft alarm geslagen.

De alcoholconsumptie per inwoner vertoont door de jaren in Ierland en Nederland globaal eenzelfde beeld. In 1960 dronken de Ieren iets meer dan de Nederlanders. In 1985 bereikte het Nederlandse alcoholgebruik zijn hoogtepunt, en dronken wij bijna 50 procent meer dan de Ieren. In 1995 waren de rollen weer omgedraaid, en dronken de Ieren weer iets (ca 10 procent) meer dan de Nederlanders. Kortom, in beide landen een enorme stijging van de alcoholconsumptie sinds de vijftiger jaren, en een stabilisering vanaf 1990.

De wijze van consumeren is echter verschillend geweest. In Ierland werd traditioneel veel bier gedronken. Dat gebeurde vooral in de pub. Vroeger kwam er in veel huishoudens geen alcohol de deur in. In Nederland is altijd meer thuis gedronken. De opkomst onder jongeren van het "drinken om dronken te worden" heeft de verschillen tussen beide landen verkleind.

De onderzoekers van de HRB hebben geconstateerd dat ziekenhuisopnamen wegens alcoholische leverziekten in dertien jaar tijd zijn toegenomen van

Engelse jongeren zijn samen met hun Nederlandse leeftijdgenoten de jongeren die het vaakst en het meeste drinken van Europa. Dat is al enkele jaren bekend. Maar de problemen beperken zich niet tot de jongeren.

De National Health Service maakte afgelopen zomer bekend dat het aantal ziekenhuisopnamen per jaar ten gevolge van alcoholgebruik tot boven het miljoen was gestegen. Over de afgelopen tien jaar is sprake van een verdubbeling. Alleen al van 2009 naar 2010 trad een toename van 12 procent op.

De ziekenhuisopnamen omvatten zowel lichamelijke ziekten als geestesziekten. De NHS noemt voor de lichamelijke kant met name leverziekten, ongevallen en sommige vormen van kanker. Aan de geestelijke kant betreft het vooral verslaving en psychosen. Twee van de drie gevallen betroffen mannen.

ALCOHOL VERGROOT DE KANS OP DIVERSE VORMEN VAN KANKER

De organisatie Alcohol Concern heeft berekend dat bij ongewijzigd beleid in 2015 het aantal van anderhalf miljoen ziekenhuisopnamen bereikt zal worden. Dat gaat de NHS 3,7 miljard Britse ponden kosten.

De alcoholsterfte neemt iets minder snel toe dan het aantal ziekenhuisopnamen. De laatste verdubbeling heeft veertien jaar gekost.

Het onderzoeksbureau YorkTest heeft bij een steekproef van 2000 personen nagegaan hoe vaak de gemiddelde volwassen Brit met een kater te kampen heeft. Dat kwam uit op 24 dagen per jaar. Zij hebben dan zware hoofdpijn, zijn misselijk en veelal niet in staat om te werken. Sommigen hebben daarnaast last van beven (8 van de 10), zware vermoeidheid (7 op de 10) duizeligheid en zweetaanvallen.

De katerdagen zijn zaterdag, zondag en maandag. De helft van de mensen met een kater op maandag meldt zich ziek. Tien procent van hen deed dat meerdere malen en kreeg om die reden ontslag. Ook van degenen die met een kater aan het werk gingen, kreeg een deel ontslag. Wegens onvoldoende arbeidsprestatie.

Uit de gegevens berekent YorkTest dat de gemiddelde volwassen Brit tijdens zijn volwassen leven op 1452 dagen een kater heeft. Afgerond dus vier jaar van zijn leven!

In het licht van het voorgaande is het onbegrijpelijk dat het Britse bedrijfsleven niet in opstand komt, en van de regering maatregelen eist om deze schadepost tegen te gaan.

Het algemene belang van het bedrijfsleven gaat hier lijnrecht in tegen het belang van de alcohollobby. Tot nu toe heeft die lobby namelijk elke aantasting van de positie van de alcohol weten tegen te gaan, inclusief de verlaging van de alcoholgrens in het verkeer naar het Europese niveau van 0,5 promille.

Dingeman Korf

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

Likorettes opvolgers voor de breezers ?

De weg naar de jeugd loopt via de supermarkt. Dat weet de alcoholbranche maar al te goed. Wil zij jongeren vanaf 16 jaar als klant, dan moeten haar producten in de supermarkt staan. Sinds duidelijk werd dat de teruggang van de breezers blijvend was, werkt zij daarom aan opvolgers. Het lijkt er op dat de likorettes de nieuwe breezers worden.

Het woord likorette is een verkleinwoord van likeur. Een likeurtje dus. Maar niet in de betekenis van een klein glaasje likeur, maar van een minder sterke likeur. Gewone likeur is een zoete sterke drank, met meestal een alcoholgehalte tussen de 15 (het wettelijk minimum) en 35 procent. Een enkele soort gaat boven de 35 procent uit. Er zijn vruchtenlikeuren, kruidenlikeuren, enz.

In Nederland bepaalt de wet dat in supermarkten alleen zwak-alcoholhoudende dranken verkocht mogen worden. De grens tussen zwak- en sterk-alcoholhoudend is getrokken bij 15 procent alcohol. Aangesterkte wijnen als port, sherry en vermouth mogen dus net zo min als likeuren in de supermarkt verkocht worden.

Om het verbod op sterke drank in de supermarkt te omzeilen, heeft de alcoholbranche de likorettes bedacht. Dat zijn likeuren met een alcoholgehalte net beneden de 15 procent. Meestal is het alcoholgehalte ongeveer 14,5 procent, soms net op het randje van het verbod met 14,9 procent.

Breezers zijn zoete drankjes met meestal eenzelfde alcoholpercentage als bier. Zij smaken ongeveer naar fruit, bloemen of kindersnoep. De sterke smaakstoffen en het hoge suikergehalte maken dat de drinker nauwelijks merkt dat hij ook alcohol binnen krijgt. Door dit alles sluiten de breezers naadloos aan bij de smaak van kinderen. Maar door het drinken van breezers raakt de consument wel gewend aan het effect van alcohol op zijn lichaam en geest.

Op grond van hun alcoholgehalte (rond de 5 procent) mogen breezers in de supermarkt verkocht worden. Vanaf



hun ontstaan na de tweede wereldoorlog, hebben de supermarkten nooit veel werk gemaakt van de handhaving van de leeftijdsgrens van 16 jaar voor zwak-alcoholhoudende dranken. Dat had tot gevolg dat de breezers vanaf het moment van hun lancering een doorslaand verkoopsucces werden onder de 12- tot 17-jarigen.

In 2002 bereikte de verkoop van de breezers zijn top. Daarna ging het bergafwaarts, mede door het feit dat steeds meer ouders overtuigd raakten van de onwenselijkheid van alcoholgebruik beneden de leeftijd van 16 jaar. Naast de breezers verschenen omstreeks die tijd ook sterkere zoete drankjes in de supermarkten: likorettes als Malibu en Passoa (met ca 14,5 procent alcohol).

Omstreeks 2007 werd duidelijk dat het teruglopen van de verkoop van breezers geen tijdelijke zaak was. De alcoholbranche lanceerde daarop steeds meer drankjes die in de supermarkt verkocht mogen worden, vooral likorettes. Zoet en appellerend aan de smaak van jonge consumenten. Zo kregen wij drankjes als Safari, Royalty, Apfelkorn, Dropshot en dergelijke. Wij schreven daarover reeds in 2008.

ALCOHOL TAST VOORAL VERBALE GEHEUGEN AAN

Er wordt ook in Amerika door jongeren steeds meer alcohol gedronken. Nu is het al heel lang bekend dat alcohol slecht voor je leervermogen is. Amerikaanse onderzoekers wilden heel precies weten hoe slecht, en specifiek bij studenten van 18 tot en met 20 jaar.

De onderzoekers onder leiding van prof.dr. Maria Parada selecteerden 122 studenten van genoemde leeftijdsgroep die als proefpersoon wilden fungeren. Ongeveer de helft van hen dronk regelmatig (vooral in de week-einden) veel alcohol (meer dan 6 glazen op een avond), de andere helft niet. De onderzoekers namen de vrijwilligers diverse tests af, zowel kort na het alcoholgebruik als na geruime tijd.

De belangrijkste conclusie van de onderzoekers was dat alcohol vooral het verbale geheugen aantast. Mondelinge informatie werd heel slecht onthouden. Schriftelijke (visuele) informatie bleef iets beter onthouden, maar altijd nog aanzienlijk slechter dan zonder alcoholgebruik. Dat gold onafhankelijk van de intelligentie van de proefpersoon of van diens druggebruik.

Ook bleek uit het onderzoek dat er op dit punt geen verschil is tussen jongens en meisjes. Bij beiden werd het geheugen, en vooral het verbale geheugen in gelijke mate aangetast. Op dit punt zijn

Onlangs kwam het Diageo concern met de nieuwe likorette "Baileys Variatie". Volgens de fabrikant is het speciaal bedoeld voor vrouwen tussen de 25 en 40 jaar. Als aanbeveling schrijft men er nog bij "door verlaagd alcoholpercentage nu ook verkrijgbaar in de supermarkt. Bezoek aan de slijter is hierdoor niet meer noodzakelijk".

Het is dus duidelijk de bedoeling van Diageo dat ook jongeren beneden de 18 die likorette gaan kopen. Anders had men wel een iets hoger alcoholgehalte aangehouden en de vrouwen waar men op zegt te doelen, gewoon naar de slijter laten gaan.

De slijters voelen zich gepasseerd en zijn boos. Het CBL lacht in zijn vuistje, want er wordt extra omzet voor de supermarkten binnengehaald. Het alcoholbeleid wordt lek geschoten.

De jeugd is de dupe. En de overheid doet niets, want het kabinet wil zoveel mogelijk vrijheid voor ondernemend Nederland.

Dingeman Korf



vrouwen dus niet kwetsbaarder voor alcohol dan mannen.

De onderzoekers verklaren hun resultaten uit aantasting van het hersendeel hippocampus. Dit deel speelt een belangrijke rol bij het leerproces en het geheugen. Op de leeftijd van de onderzochte studenten is dit hersendeel nog volop in ontwikkeling.

Uit onderzoek van de hersenen van overleden alcoholisten, is al een halve eeuw geleden gebleken dat jarenlang fors alcoholgebruik de hippocampus aanzienlijk doet krimpen. Blijkbaar vindt er volgens de onderzoekers ook bij de redelijk hanteerbare hoeveelheid alcohol uit hun onderzoek al enig functieverlies van de hippocampus op.

De resultaten van hun onderzoek geven de onderzoekers aanleiding om te pleiten voor meer informatie over dit effect van alcoholgebruik bij de voorlichting. Nu ligt volgens hen in de VS de nadruk teveel op gevolgen als verkeersongevallen en geweld. De gevolgen voor iemands carrière kunnen aanzienlijk zijn.

Feesten zonder alcohol succesvol

BIEDT JONGEREN ALTERNATIEF VOOR ALCOHOL

De gemiddelde Nederlandse jongere drinkt regelmatig alcohol. In sommige gevallen loopt dat schrikbarend uit de hand. Van diverse zijden wordt daar wat tegen gedaan. Het afgelopen jaar hebben de frisfeesten voor 16-minners terrein gewonnen.

Alcoholgebruik door jongeren onder de twintig jaar leidt al vele jaren tot onaantwoordbare problemen. De overheidsvoorlichting van "drank maakt meer kapot dan je lief is" die in 1986 startte, bleek geen vat te hebben op deze leeftijdsgroep. Al na enkele jaren werden dan ook campagnes opgezet speciaal gericht op jongeren. Het Trimbos Instituut bouwde zijn schoolvoorlichting fors uit.

Enkele jaren geleden bleek uit wetenschappelijk onderzoek dat ouders meer invloed hebben op het alcoholgebruik van hun nog (te) jonge kinderen, dan tot die tijd gedacht werd.

Dus kwamen er voorlichtingsavonden voor ouders van middelbare scholieren. Dat heeft effect gehad. Het

(regelmatig) drinken door jongeren beneden 16 jaar is de afgelopen jaren afgenomen.

Frisfeesten in opmars

Jongeren zoeken gezelligheid, willen graag onder elkaar zijn. Dat zoeken zij vaak in disco's, cafe's, "zuipketen" of sportkantine. Daar staan zij echter bloot aan alcoholreclame en aan sociale druk om mee te doen met het alcoholgebruik. Alcoholvrije alternatieven waren er tot enkele jaren geleden nauwelijks, en zeker niet op regelmatige basis. Het afnemen van het alcoholgebruik door 16-minners heeft de ruimte voor alcoholvrije ontspanning voor jongeren steeds groter gemaakt. Daar zijn diverse exploitanten op ingesprongen.

En dit...

... was grove mishandeling na zwaar drinken. Het gebeurde afgelopen zomer op een vroege zondagochtend rond 4 uur in Eibergen.

Twee Enschedeërs van respectievelijk 25 en 27 jaar hadden de hele nacht flink zitten hijsen. Na het verlaten van het café kregen zij op straat onenigheid met een 26-jarige man uit Groenlo, die ook niet helemaal nuchter was. De vlam sloeg in de pan, één van de Enschedeërs sloeg een fles stuk en gingen daarmee de man uit Groenlo te lijf. Die liep ernstige verwondingen op aan zijn handen en in zijn gezicht en moest in het ziekenhuis worden opgenomen.

De daders werden gearresteerd en zullen zich t.z.t. voor de rechter moeten verantwoorden. Wat maakt alcohol het uitgaan toch gezellig

* * *

... waren alcomobilisten die door hun alcoholgebruik letterlijk de weg kwijt raakten. Wij zagen de afgelopen twee maanden drie gevallen in de krant.

Eind augustus reed een 18-jarige man uit Buren, niet in het bezit van een rijbewijs, veel te hard door Beusichem, raakte van de weg af en belandde dwars door de heg in een tuin. Hij had 1,5 promille alcohol in zijn bloed. In Haren reed een 22-jarige dronken chauffeur uit Hoogezand met zoveel geweld op een huis af dat hij pas in de voorkamer tot stilstand kwam. Hij

mocht zijn rijbewijs inleveren. Het derde geval speelde in Brabant, waar een 26-jarige alcomobilist uit Boxmeer het kunstje van de man uit Hoogezand herhaalde.

Wordt het niet tijd om een alcoholslot op alle auto's verplicht te stellen

* * *

... was een carrière die een forse deuk opliep door alcoholgebruik.

Een Delftse wijkagente werd geschorst nadat zij in privé-tijd met haar scooter een fietser aanreed. De fietser raakte lichtgewond en kon na behandeld te zijn in het ziekenhuis naar huis.

Een blaastest wees uit dat de agente had gedronken. Haar promillage wilde de politie niet bekend maken.

De korpsbeheerder van Haaglanden neemt de zaak hoog op. Agenten hebben volgens hem een voorbeeldfunctie. Wat er verder gaat gebeuren wordt later bepaald

* * *

... was een geval van door alcohol op hol geslagen fantasie.

Een 35-jarige man uit Oude Pekela belde in de late zondagnacht de politie. Hij vertelde dat zijn auto was gestolen bij het benzinestation. De politie vond zijn verhaal wat warrig, maar ging voor alle zekerheid op onderzoek.

De auto bleek in de buurt in de bosjes te liggen. De motor was nog warm en de portieren waren op slot. De politie ging de man vertellen dat zijn auto gevonden was. Daarbij rook de politie alcohol. Bovendien bleek de man de sleutel van de auto in zijn zak te hebben. Zijn hele verhaal was een verzinsel om te verbergen dat hij dronken de bosjes in was gereden

Zo is er tegenwoordig de organisatie FRIS die alcohol- en drugsvrije feesten organiseert voor jongeren tussen de 12 en 15 jaar. Daarvoor worden sporthallen, disco's of commerciële zalen afgehuurd. Inmiddels heeft FRIS ruim 200 feesten georganiseerd, verspreid over 19 verschillende plaatsen, van West-Friesland tot Groningen en de Achterhoek. Het bezoekersaantal schommelt tussen de 200 en 1000. In sommige plaatsen vindt elke maand zo'n frisfeest plaats.

Ook individuele zaalverhuurders organiseren frisfeesten. Bijvoorbeeld in Barger-Compasuum, waar in De Kloeck een "back to school party" de eerste keer al ruim 300 bezoekers trok. Er kwamen zoveel positieve reacties, van zowel jongeren als ouders, dat de verhuurder meteen besloot het feest voortaan viermaal per jaar te houden.

Naast FRIS zijn er nog enkele andere organisaties, die soms op regionale basis, regelmatig frisfeesten organiseren.

Ook niet-commercieel

Naast de op commerciële basis georganiseerde frisfeesten, lopen er in diverse regio's verspreid over het land, projecten om jonge jongeren een alcoholvrije omgeving te bieden voor hun uitgaan. Zo loopt er in Rivierland een project "niks mis met fris". Daarin wordt samengewerkt met GGD, gemeenten en politie. Hier wordt getracht door afspraken met scholen, sportclubs en dergelijke, alcoholvrije feesten voor 16-minners te realiseren. In andere regio's in Brabant en Gelderland lopen vergelijkbare projecten.

In het Noorden van het land loopt een actie onder de al evenzeer pakkende slagzin "16 min, fris is in". Daarbij wordt het initiatief meer bij de jongeren zelf gelegd. Zij verklaren een jaar lang geen alcohol te zullen drinken. Min of meer vergelijkbaar dus met het "Gouden Boek" van Jan Harders uit de veertiger en vijftiger jaren in Amsterdam.

Te hopen valt dat de kennismaking met alcoholvrij uitgaan, ook zal leiden tot een vermindering van het drinken door 16- en 17-jarigen. Want die leeftijdsklasse levert de meeste comazuipers. Overigens blijven wij van mening dat er één leeftijdsgrens voor alle soorten drank bij minimaal 18 jaar moet komen. Maar daarvoor zullen wij op zijn minst moeten wachten tot er een andere minister van volksgezondheid is gekomen.

Dingeman Korf



POMPHOUDERS GAAN DWARSLIGGEN

Sinds elf jaar mag er geen alcoholhoudende drank verkocht worden bij benzinstations. De tankstationhouders willen van dat verbod af en roepen op om het massaal te overtreden. Het lijkt er gelukkig op dat zij alleen staan. Regering, parlement en zelfs de Stiva reageren afwijzend.

Voorzitter Klok van de Belangenvereniging Tankstationhouders (Beta) meent dat er sprake is van discriminatie. Wegrestaurants mogen wel drank verkopen, zelfs voor gebruik ter plaatse. Dat levert meer gevaar voor het verkeer op dan de lichtalcoholhoudende dranken voor thuisgebruik die hij zegt te willen verkopen.

Hoe hij denkt te controleren of die drank inderdaad thuis geconsumeerd wordt, en niet bij een picknick in het bos, vertelt hij er niet bij. Met betrekking tot het gevaar voor het verkeer, denken wij dat een krat bier van het tankstation, die leeggedronken wordt bij het hengelen of bij een picknick, meer gevaar oplevert dan de verkoop per glas in een restaurant.

Wietpas mist juridische basis

Het leek zo'n mooi plan van minister Opstelten : maak van coffeeshops besloten clubs waar alleen Nederlanders met een lidmaatschapskaart soft drugs kunnen kopen. Daardoor zou het drugstoerisme in de grensstreek tot het verleden behoren. Er zijn echter juridische obstakels.

De minister wil dat coffeeshops verplicht uitsluitend Nederlandse bezoekers toelaten, en wel op basis van lidmaatschap. De leden van de coffeeshop krijgen een clubpas (wietpas) die getoond moet worden bij het kopen van soft drugs. Kopen zonder pas, of verkopen aan iemand zonder pas, is strafbaar.

Om dit plan uit te voeren, zouden allereerst de voorwaarden waaraan de eigenaars van coffeeshops zich strikt moeten houden (de zogenaamde gedoogcriteria) moeten worden uitgebreid. De vraag is of die criteria dan een wettelijke basis moeten krijgen. Als dat gebeurt betekent het een verkapt legalisering.

Als een coffeeshop op die manier een besloten club wordt, komt die overeen met een vereniging. Echter een vereniging met een doelstelling die formeel in strijd is met de wet. De vereniging is daardoor in strijd met de rechtsorde, en kan dus nooit erkend worden. Van de coffeeshops wordt dus geëist dat zij een verboden vereniging oprichten. Dat kan het ministerie wettelijk gezien helemaal niet eisen van de coffeeshops.

Weren van buitenlanders uit de coffeeshops betekent verder discriminatie. Iets wat de Grondwet verbiedt.

Tenslotte : wie lid wordt van een dergelijke besloten en verboden club, geeft zichzelf aan als dader van een strikt genomen strafbaar feit. Dat mag van de leden nooit gevraagd worden.

Overigens heeft de Angob twaalf jaar geleden al te kennen gegeven dat er naar haar mening ook voor wegrestaurants een alcoholverbod zou moeten komen. Wij zijn dan ook van mening dat het bestaande verbod niet ingetrokken moet worden, maar juist uitgebreid. Je moet een kat, c.q. automobilist, niet op het spek binden.

Klok voert verder als argument aan dat in ons omringende landen wel drank in flesjes of blikjes verkocht mag worden door tankstations. Hij noemt met name Duitsland. Daar kun je natuurlijk tegenover stellen dat er in de Skandinavische landen of in de Verenigde Staten een verbod geldt vergelijkbaar met het Nederlandse. Moeten wij de situatie van een ander land hier wel kopiëren ? Zo ja, van welk land dan ?

Klok hoopte voor zijn pleidooi een gewillig oor te vinden bij de huidige regering . Per slot van rekening heeft die ook de maximumsnelheid ver-

hoogd. Regering en ook het parlement reageerden echter afwijzend. De wet is op democratische wijze tot stand gekomen. Wijziging zal dan ook door het parlement moeten geschieden. De oproep van de pomphouders tot burgerlijke ongehoorzaamheid, is sabotage van het Nederlandse rechtssysteem.

Veilig Verkeer Nederland noemde afschaffing van het verbod absoluut onaanvaardbaar. Sinds 2001 is het aantal drankgerelateerde verkeersslachtoffers met 20 procent gedaald. Daar heeft het verbod op de verkoop van drank in tankstations ook aan bijgedragen. Alcohol en verkeer is simpelweg een foute combinatie.

Ook de Stiva, het samenwerkingsverband van producenten en importeurs van drank, is afwijzend. Men vindt het onbegrijpelijk dat de pomphouders kiezen voor burgerlijke ongehoorzaamheid om hun standpunt naar voren te brengen. De daling van het aantal drankrijders, is alle reden om door te gaan met de gevolgd aanpak. Alcohol voor thuisgebruik is op tal van andere plaatsen verkrijgbaar.

Het ziet er dan ook naar uit dat de pomphouders bakzeil zullen moeten halen.

Dingeman Korf

Fietsongevallen door alcohol toegenomen

Volgens cijfers van de SWOV is het aantal dodelijke fietsongevallen de afgelopen tien jaar gedaald. Het totale aantal fietsongevallen is daarentegen toegenomen. Bij de letselongevallen is het alcoholaandeel gestegen.

Meer dan de helft van de ernstig gewonden in het verkeer is fietser. De afgelopen tien jaar is hun aantal met ruim een kwart toegenomen. Ongeveer 85 procent van die gewonden is slachtoffer van een ongeval waarbij geen motorvoertuig is betrokken. Een groot deel van de laatste groep bestaat uit enkelvoudige ongelukken, waarbij helemaal geen aanrijding met een andere weggebruiker heeft plaatsgevonden.

Van de fietsongevallen waarbij wel een aanrijding heeft plaatsgevonden, betreft ruim de helft een botsing met een andere fietser of bromfietser. Bij ruim 40 procent van de aanrijdingen van fietsers is een motorvoertuig betrokken.

Aanrijdingen met een motorvoertuig hebben direct veel ernstiger gevolgen. Van de fietsongevallen met dodelijke afloop, was slechts bij 2 procent een botsing met een brom- of snorfiets de oorzaak. Botsing met een vrachtauto of autobus veroorzaakte in 22% van de gevallen de dood van de fietser.

Driekwart van de fietsongevallen met dodelijke afloop betrof botsing met een personenauto of bestelwagen. In 2010 bedroeg het totale aantal omgekomen fietsers 162. Dat is ongeveer een kwart minder dan in 2000.

Fietsongevallen met verwondingen leidden in 2009 tot bijna 50.000 behandelingen op SEH-afdelingen

(Spoedeisende Eerste Hulp) van ziekenhuizen. Het grootste deel van hen kon na behandeling naar huis. In zo'n 6500 gevallen was het letsel zo ernstig dat opname en behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk bleek.

Van de 6500 ernstig gewonden bleek ongeveer 5 procent alcohol gedronken te hebben. Vooral in de weekendnachten rijden steeds meer fietsers met een slok op. Botsing met een boom, een andere fietser, een gebouw of het wegdek, leidt dan vaak tot verwondingen.

Zo was in 1993 van de weekendongevallen waarbij geen motorvoertuig betrokken was, in de leeftijdsgroep van 18 tot en met 24 jaar, bij een kwart van de gevallen sprake van alcoholgebruik. In 2008 was in deze leeftijdsgroep 58 procent van de ongevallen (mede) aan alcoholgebruik te wijten. In de leeftijdsgroep van 25 tot en met 59 jaar was in 1993 in 21 procent van de gevallen sprake van alcoholgebruik en in 2008 in 44 procent van de gevallen.

De vraag is nu : zijn de fietsers meer gaan drinken, of kiezen steeds meer drinkers ervoor om per fiets te gaan stappen ?

Zoals wij vier maanden geleden reeds meldden, heeft de SWOV de overheid opgeroepen om het fietsen onder invloed van alcohol harder aan te pakken.

Dingeman Korf

Verslag begunstigersdag 2011 van Stichting ANGOB

Traditiegetrouw op de tweede zaterdag van september, hield Stichting ANGOB haar inmiddels alweer vierde begunstigersdag. Net als in voorgaande jaren in de kantine van alcoholvrije camping 't Spoek. De voorafgegangene regenzomer was geen aanleiding tot optimisme geweest, maar zoals zo vaak in de geschiedenis, trof de ANGOB goed weer op 't Spoek.

Het bezoek lag op hetzelfde niveau als in 2010, dus ook ditmaal een dozijn lager dan in 2009. Lag dat aan het weer, of aan het feit dat de gast-spreker van te voren niet bekend gemaakt was, of aan het feit dat onze begunstigersdag samenviel met Open Monumentendag? We weten het niet, maar zullen proberen de laatste twee redenen volgend jaar te vermijden.

Een kwartiertje na de officiële aanvangstijd opende voorzitter Dingeman Korf de bijeenkomst met een woord van welkom. Ook dit jaar hadden veel begunstigers de moeite genomen om bericht van verhindering te doen. Voorzitter sprak daarvoor zijn waardering uit. Hij vervolgde met te memoreren dat in 2010 op het gebied van de drankbestrijding drie jubilea het waard waren om even bij stil te staan.

In augustus was het 110 jaar geleden dat ons blad "De G O" voor het eerst verscheen. In september bestond de overheidsactie "Drank maakt meer kapot dan je lief is" 25 jaar. Op 1 juni was het vijf jaar geleden dat de Europese Commissie een omvangrijk rapport over de alcoholproblematiek in Europa het licht deed zien.

Stichting ANGOB in 2010

Het jaar 2010, waarover het bestuur op deze begunstigersdag officieel verslag uitbracht, was het derde volle jaar van de ANGOB als Stichting. Sinds de omzetting in een Stichting ressorteren onder het bestuur twee bestuurscommissies, één voor alcoholzaken (de BCA) en één voor de camping (de BCS). In 2010 trad Leo Versnel af als bestuurslid van de BCS. In de daardoor ontstane vacature was echter al in 2009 voorzien door de benoeming van een nieuw bestuurslid. In de BCA werd de vacature ontstaan door het aftreden van Bob Levi nog niet vervuld.

In het voorjaar verscheen een gezamenlijke brochure met Stg. SAB

getiteld "Alcoholvrije leefstijl . . . iets om over na te denken?". Een uitgebreide mailing leidde helaas niet tot bestellingen. Eveneens in het voorjaar werd het speeltuintje op de camping aangevuld met een tweetal nieuwe, eigentijdse speeltoestellen. Dit mede dankzij een subsidie van Stg. SAB.

In de herfst schreven wij een open brief aan de Tweede Kamerfracties met een goed beargumenteerd voorstel tot verhoging van de alcoholaccijns. Het onderwerp sloeg aan bij het Noordhollands Dagblad, dat er een groot artikel aan wijdde. Ook de Leeuwarder Courant besteedde er aandacht aan.

Tenslotte vond een volledige vernieuwing van de website van het Spoek plaats. Hopelijk zal dat leiden tot de zo nodige toename van het aantal bezoekers van de camping. Het bezoek aan de "alcohol-website" van Stg. ANGOB nam iets af. Het aantal vragen dat hier binnenkomt (over drankwet, alcoholgehalte, geneesmiddelen en geneeswijzen tegen verslaving, enz.) bleef ongeveer gelijk.

Alcoholproblematiek in de samenleving in 2010

Na de koffiepauze vervolgde voorzitter met een overzicht over de belangrijkste gebeurtenissen uit 2010 met betrekking tot alcohol.

Belangrijk signaal voor het beleid had moeten zijn dat in het voorjaar van 2010 bekend werd dat drie van de vier jongeren beneden de zestien jaar, er bij de eerste poging in slaagde om drank te kopen in de supermarkt. Alle toezeggingen van het CBL ten spijt, bleek de leeftijdscontrole zo lek als een mandje. De regering nam echter geen maatregelen.

Begin 2010 pleitte VVN voor verlaging van de strafbaarheids grens voor alcohol in het verkeer naar 0,2 promille voor iedereen. Dus niet alleen voor risicogroepen als onlangs geslaagden voor het rijexamen. De regering wist echter niets beters te bedenken dan verhoging van de straffen voor dronken rijden. Een maatregel die zonder verhoging van de pakkans weinig tot geen effect zal brengen.

Alcoholproblemen zijn er vooral in Europa. De WHO riep in 2010 de lidstaten op tot een krachtadiger en effectiever beleid om die aan te pakken. In Nederland pleitten diverse organisaties (WRR, kinderartsen, groot aantal gemeenten, Nat. Denktank) voor verhoging van de leeftijds grens voor bier en wijn (16 jaar) naar die voor sterke drank (18 jaar). Het CBL bleek hier fel tegen, en de regering ook. In 2011 de Tweede Kamer eveneens. De regering denkt met beter handhaven van bestaande wetten en strengere straf-



fen, de problemen onder de knie te kunnen krijgen. Het is echter bewezen dat daarmee slechts een beperkt effect bereikt kan worden.

Ervaringsdeskundige aan het woord

Na de weer voortreffelijk verzorgde uitgebreide broodmaaltijd, was het woord aan onze gastspreker Christian Bombosch. Ervaringsdeskundige op het gebied van alcohol, en vrijwilliger bij De Wending, het ontwenningencentrum van het Leger des Heils te Ugchelen.

Bombosch was in 1985 als alcoholist in behandeling gekomen bij De Wending. Hij kwam tot het inzicht dat hij moest kiezen tussen een leven zonder drank, of iedere keer weer dezelfde ellende te moeten ondervinden. De behandeling bij De Wending was voor hem een zware weg, maar hij staat nu 26 jaar droog. Hij noemt zichzelf nog steeds alcoholist want hij weet dat het begin van nieuwe ellende vlak om de hoek op hem loert.

Bombosch ziet verslaafd raken als het overschrijden van de grens tussen kunnen drinken en moeten drinken. En verslaving bestaat niet alleen uit meer drinken dan je gezondheid aankan, maar ook uit aantasting van sociale relaties. Alcohol tast de totale mens aan, versnelt en verergert klachten op lichamelijk zowel als geestelijk gebied. Zo verliezen veel verslaafden hun zin voor de realiteit en gaan lijden aan ernstige zelfoverschatting ("als ik zou willen, zou ik morgen zo kunnen stoppen") en gaan ontkenninggedrag vertonen (zij zijn niet verslaafd, en de schuld van conflicten ligt altijd geheel bij de ander). Het eindresultaat is sociale uitval.

Er is echter een weg terug, naar de andere kant van de grens. Men blijft alcoholist, maar kan weer een normaal leven opbouwen, met normale sociale relaties. Allereerst is daarvoor nodig het erkennen van persoonlijke machteloosheid tegenover alcohol en de bereidheid hulp te zoeken. Men moet zijn eigenwijsheid overwinnen en vertrouwen opbouwen in leiding door een ander. Voor Bombosch was dat vooral vertrouwen in de leiding van God. Het motto van het Leger des Heils "God kent geen hopeloze gevallen" is hem op het lijf geschreven.

Met nog een hapje en een drankje werd deze geslaagde begunstigersdag besloten.





De nieuwjaarsbijeenkomst voor begunstigers van de ANGOB en vaste gasten van het Spook, wordt dit jaar op **zaterdag** gehouden. Namelijk op zaterdag 14 januari. En uiteraard in de kantine van alcoholvrije camping 't Spook.

Vanaf 13.00 uur bent u welkom voor een kopje koffie of thee en een oliebol. In de loop van de middag wordt nog kort het woord gevoerd door Bea Holmer, door Wil Matla (voorzitter campingbestuur) en door Dingeman Korf (voorzitter Stg. ANGOB). Einde van de bijeenkomst omstreeks 16.30 uur.

Mochten de weersomstandigheden aanleiding geven om te betwijfelen of het Spook wel bereikbaar is, dan kunt u voor uw vertrek van huis bellen met 06-22-952178 (b.g.g 06-22-345065)

VERSCHIJNING G O

Voor het eerstkomende nummer van dit blad is 15 januari 2012 gepland als verschijningsdatum. Copij voor dat nummer graag uiterlijk 26 december bij de redactie.

IN MEMORIAM

Wim Stelte

Op 29 oktober overleed te Utrecht in de leeftijd van 81 jaar Wim Stelte. Gedurende meer dan 25 jaar was Wim secretaris van afdeling Utrecht van de ANGOB. In die lange reeks van jaren was de afdeling heel vaak te gast bij Wim en Rina aan de Rhônedreef voor zijn bijeenkomsten. De laatste jaren, toen Wim minder mobiel werd, was zijn adres de vaste vergaderplaats. Na 2007 toen de ANGOB een stichting werd en de afdelingen werden opgeheven, kwamen wij nog enkele malen als plaatselijke contactgroep bij hen bijeen.

Wij zijn Wim dankbaar voor het werk dat hij voor de ANGOB gedaan heeft. Vele malen prijkte zijn naam onder een ingezonden stuk in de krant. Wim en Rina zijn wij dankbaar voor de zo vaak genoten gastvrijheid. Wij wensen Rina en de overige nabestaanden veel sterkte om het verlies te dragen.

Nieuwjaarsbijeenkomst ANDO

De Ando houdt dit jaar zijn nieuwjaarsbijeenkomst op dezelfde dag als Stg. ANGOB, namelijk op 14 januari in Nunspeet. Deze bijeenkomst begint al 's morgens. Het is dus mogelijk om beide bijeenkomsten te bezoeken. Nadere inlichtingen over tijden, programma en derg. bij Doede Boon, tel. 0566-622231.

Ongezonde trend in de VS

Steeds meer jonge Amerikaanse vrouwen slaan een maaltijd over in een poging om slank te blijven. Hun alcoholische drankjes slaan zij echter niet over. Dat is precies verkeerd om volgens wetenschappers van de universiteit van Missouri. Maar dat blijkt pas op langere termijn.

De onderzoekers enquêteerden studentes van hun universiteit over hun eetgewoonten, drinkgewoonten, wens om slank te blijven of te worden, sportbeoefening en eetstoornissen. De meeste proefpersonen bleken te weten dat alcoholhoudende drank veel calorieën levert.

Maar liefst 16 procent van de respondenten bekende overdag calorieën uit te sparen, om 's avonds of in de weekenden te kunnen drinken. Anderen bekenden te besparen op de uitgaven voor maaltijden om meer drank te kunnen kopen.

De onderzoekers zien hierin een

uiterst ongezonde trend. De studentes beseffen niet dat hun leefstijl nadelige gevolgen meebrengt voor hun gezondheid, hun studie en hun sociale contacten, aldus de leidster van het onderzoek Victoria Osborne. Zij noemt met name ook aantasting van het vermogen om zich te concentreren en om beslissingen te nemen. Regelmatig fors alcoholgebruik tast volgens haar de kwaliteit van het proces van de besluitvorming aan. Dat leidt aan de ene kant tot onverantwoorde, impulsieve beslissingen en aan de andere kant tot besluiteloosheid.

Een klein vergelijkend onderzoek deed zien dat besparen op maaltijden onder vrouwen viermaal zo vaak voorkwam als onder mannen.

Eerder onderzoek door dezelfde onderzoeksgroep heeft laten zien dat éénderde van de boulimiepatiënten tevens kampt met een alcohol- of drugsprobleem. De onderzoekers zijn er dan ook van overtuigd dat eetzucht en drankzucht elkaar beïnvloeden.

WIET VAAK TE DICHT BIJ SCHOOL VERKRIJGBAAR

(maar hoe staat het met alcohol ?)

Bijna één op de tien "coffeeshops" in ons land bleek vorig jaar te dicht in de buurt van een middelbare school gevestigd te zijn. Volgens het gedoogbeleid moeten coffeeshops ten minste 350 meter loopafstand van een middelbare school verwijderd liggen. Vorig jaar voldeden in ons land 58 coffeeshops niet aan die eis.

Ons land telt een kleine 650 coffeeshops, éénderde daarvan (214) bevindt zich in Amsterdam. Landelijk ligt 9 procent van de shops te dicht bij een school (in totaal 58 shops). Van die 58 die te dicht bij een school liggen en dus gesloten moeten worden, bevindt ruim éénderde zich in Amsterdam. Het beeld in de stad wijkt dus niet af van het landelijke beeld. Rotterdam

en Haarlem zijn samen goed voor nog eens bijna éénderde van de overtreders. Ook daar moeten dus nogal wat coffeeshops dicht.

Vanuit de school bezien: ruim 23.000 leerlingen van 12-18 jaar hebben een coffeeshop binnen een te korte afstand van hun school. Merkwaaardigerwijs is in het gedoogbeleid nergens sprake van een afstand tot een basisschool. Hebben leerlingen van 12 jaar en jonger geen bescherming nodig ?

In Frankrijk moeten café's een bepaalde afstand tot scholen in acht nemen. Alcohol mag daar niet te dicht bij scholieren verkrijgbaar zijn. Een maatregel die ook in Nederland zou passen binnen een veelomvattend beleid ten aanzien van alcohol en jongeren.

't Spook

Stichting ANGOB zoekt voor Alcoholvrije Camping 't Spook in Beekbergen een

BEHEERDER

RECRON cao van toepassing.

Soll. brief met cv sturen aan:
Secr. Stichting ANGOB
p/a Bergeonstraat 1
1851 KB Heiloo

Eventueel verdere informatie:
www.spoek.nl/www.angob.nl
072-533 51 92 of 055-522 52 55

Scheepsramp met vier doden na alcohol

Begin oktober botste op de Maas een speedboot met een vrachtschip. Het gebeurde tegen negen uur 's avonds. Van de zeven opvarenden van de speedboot kwamen vier om het leven.

Zeven vrienden, in de leeftijd van 24 tot 39 jaar, hadden een gezellige bijeenkomst waarbij ook alcohol werd gedronken. Omstreeks half negen besloten zij nog een stukje te gaan varen met een speedboot. Tegen het invallen van de duisternis met een speedboot gaan varen klinkt niet erg verstandig. Mogelijk was die beslissing al ingegeven door alcoholische overmoed.

Even voor negen uur botste de speedboot ter hoogte van Cuijk met een vrachtschip. De speedboot zonk vrijwel onmiddellijk. Drie opvarenden wisten de wal te bereiken. De politie controleerde alle betrokkenen op alcoholgebruik. De schipper van de vrachtboot bleek brandschoon. Twee van de drie overlevenden van de speedboot bleken flink te hebben gedronken, zij zaten boven de limiet voor een schipper. Zij waren echter slechts passagiers geweest. De derde overlevende had niet gedronken.

De speedboot werd zo snel mogelijk opgetakeld. Direct na middernacht trof de politie aan boord één lichaam aan. Dat was echter niet van de bestuurder. De lichamen van de drie vermisten, waaronder de bestuurder, werden pas later in de Maas gevonden.

STEEDS MEER VERSLAVING OP DE WERKVLOER

Maar liefst 1,8 miljoen Nederlanders kampen met een verslavingsprobleem. De op straat zichtbare junkies en zwervers, vormen slechts het topje van de ijsberg. Veel verslaafden zijn "onzichtbaar". Zij gaan gewoon elke dag naar hun werk. Volgens het Trimbos Instituut heeft één op de tien werknemers een verslavingsprobleem.

De economische crisis heeft veel werknemers onzeker gemaakt. Blijft hun baan wel bestaan? Heeft hun bedrijf nog een toekomst? Ze zijn bang dat zij in een situatie komen te verkeren waarin zij hun gezin niet meer kunnen onderhouden. Sommigen van hen zoeken hun heil bij drugs of drank.

Verslaving is voor de getroffenene vooral een persoonlijk en medisch probleem. Voor een land is het ook een economisch probleem. In Europa lijden ondernemingen productieverliezen van ongeveer 59 miljard euro, doordat verslaafden zich ziek melden, ontslagen moeten worden of vroegtijdig sterven. En als ze aanwezig zijn, werken ze niet optimaal. Onderzoek heeft laten zien dat verslaafden op hun werk, tot wel 60 procent van hun tijd met hun probleem bezig zijn. Zij leveren dan dus een prestatie van slechts 40 procent van de prestatie van hun collega zonder problemen.

Ongezonde leefstijl maakt sneller oud

Uit een langlopend Nederlands onderzoek naar leefstijl, gezondheid en overlijdensrisico heeft een team van universiteit Maastricht onlangs een "verouderingseffect" berekend. Het overlijdensrisico van personen met een gezonde leefstijl is daartoe vergeleken met dat risico voor mensen met een ongezonde leefstijl. Het leeftijdsverschil in jaren bij een bepaald overlijdensrisico is het verouderingseffect.

Om de proefpersonen in een beperkt aantal groepen onder te verdelen, werd voor hen een "leefstijlscore" geformuleerd. Die score werd samengesteld op basis van de factoren roken, lichaamsbeweging, voedingspatroon en lichaamsgewicht. De weging van de factoren roken en lichaamsgewicht was eenduidig: wel of niet roken, wel of niet een "body mass index" (BMI) tussen 18,5 en 25.

Bij de factoren lichaamsbeweging en voedingspatroon lag het wat moeilijker. Hoeveel lichaamsbeweging, welke beweging, hoeveel gezonde of ongezonde voeding? De proefpersonen waren tussen de 55 en 69 jaar oud. Daarvan wordt geen lichaamsbeweging als die van twintigers verwacht. Voor een gezond voedingspatroon werd het "mediterrane voedingspatroon" als richtlijn gekozen, en voor een ongezond voedingspatroon één grotendeels bestaande uit vet, vlees en aardappelen (de ouderwetse "snackbarmaaltijd").

Een mediterrane voedingspatroon werd gedefinieerd als één met veel groenten en fruit, peulvruchten, volkoren graanproducten (vooral "pasta"), vis, noten, onverzadigd vet (dus olie, geen harde vetten), weinig vlees en weinig alcohol (0,5 tot 2 glazen voor

een man, de helft voor een vrouw).

Nu is dit een nogal willekeurig gekozen dieet. Bij elk van genoemde groepen vallen kritische kanttekeningen te maken of uitzonderingen te bedenken. Zo bevatten industrieel bereide graanproducten (Italiaanse "pasta's") maar weinig mineralen meer. Verse aardappelen bevatten meer mineralen, en bovendien vitamine C. Ook volkorenbrood is in dit opzicht te prefereren boven pasta. Verder zijn er behoorlijke verschillen tussen peulvruchten onderling, evenals tussen verschillende vissoorten.

Kortom, het als min of meer ideaal afgeschilderde mediterrane dieet, valt op verschillende punten nog wel te verbeteren. Wat echter vooral tot misverstanden aanleiding gaf, was het feit dat alcohol als bestanddeel werd genoemd. Sommige journalisten haalden dit naar voren, en verkondigden dat een gezond voedingspatroon mede een matig alcoholgebruik zou (moeten) omvatten. We zullen maar denken dat voor hen de wens de vader van de gedachte was. Alleen vervelend dat zij hun foutieve conclusie in hun krant publiceerden.

Vervang die mediterrane wijn door druivensap en het voedingspatroon wordt er alleen maar gezonder op.

Bij vrouwen uit de groep met de laagste leefstijlscore, lag het overlijdensrisico even hoog als bij vijftien jaar oudere vrouwen met de hoogste leefstijlscore. Het "verouderingseffect" van een ongezonde leefstijl, bedroeg voor hen dus 15 jaar. Bij mannen had de leefstijlscore minder invloed, bij hen bedroeg het verouderingseffect "slechts" 8,5 jaar. Het lijkt er dus op dat bij vrouwen de leefstijl meer invloed heeft op het overlijdensrisico dan bij mannen.

Dat maakt duidelijk dat het voedingspatroon niet alleenzaligmakend is voor een gezond en zo lang mogelijk leven. In de leefstijlscore is de invloed van het roken al in rekening gebracht. Maar het zal duidelijk zijn dat vuile lucht een vergelijkbaar effect heeft. Bij mannen zal mogelijk het fysieke klimaat op hun werk meer gewicht in de schaal leggen dan bij vrouwen.

Genoemd onderzoek maakt nog eens duidelijk dat er een behoorlijke gezondheidswinst en winst in levensjaren te behalen valt door verbetering van de leefstijlscore. Het grootste deel van de Nederlanders zal qua leefstijlscore min of meer in het midden zitten. Daardoor is er minder ruimte voor verbetering dan bovengenoemde verouderingseffecten suggereren. Maar het effect is zo sterk dat ook een relatief kleine verbetering duidelijk zichtbaar zal zijn.

Dingeman Korf