

ZELFDISCIPLINE BRENGT BETERE GEZONDHEID



De medische wetenschap heeft de afgelopen halve eeuw spectaculaire vooruitgang geboekt. Soms wordt bijna de indruk gewekt dat gezondheid een maakbaar iets is. Orgaantransplantaties zijn daarvan een goed voorbeeld. Een versleten gewricht als een heup of een knie, wordt vervangen door een kunstgewricht, een nier door een donornier. Een ziek hart krijgt een pacemaker.

Die enorme vooruitgang heeft de kracht ondermijnd van de oude stelregel dat voorkomen beter is dan genezen. Tweederde van de Nederlandse bevolking geeft aan dat men een goede gezondheid het allerbelangrijkste in het leven vindt. Maar slechts weinigen trekken daaruit alle consequenties en proberen ziek worden zoveel mogelijk te voorkomen. Als er iets mis gaat, is er toch een dokter of een ziekenhuis om het te repareren ?

Men realiseert zich daarbij onvoldoende dat vandaag de meeste ziekten niet uit de lucht komen vallen, maar een gevolg zijn van onze leef- en consumptiestijl. We lijden nog maar weinig aan infectieziekten, maar zoveel te meer aan "welvaartsziekten". En veel van die welvaartsziekten zijn niet te genezen, maar hooguit tot stilstand te brengen.

De verwekker van een infectieziekte, een bacterie of een virus, bestrijdt men door met een geneesmiddel de verwekker te doden. Het lichaam wordt zo vrij van die verwekker. Maar hoe doe je zoiets bij een welvaartsziekte ? Je kunt toch niet de welvaart uit je lichaam snijden ? Bovendien heeft de welvaart ook zijn goede kanten.

Om de kans op het krijgen van welvaartsziekten te verminderen, moeten we bereid zijn om vrijwillig afstand te doen van een stukje welvaart. Dat is echter geen populair recept, want het vergt persoonlijke inzet. Het is veel gemakkelijker om bij de dokter een recept voor een geneesmiddel te halen, dan om verandering te brengen in je leef- en consumptiegewoonten. Je gedrag, dat vergt zelfbeheersing. Je honger of dorst beheersen, de fiets nemen in plaats van de auto, dat vergt zelfdiscipline, dag in dag uit.

Veel welvaartsziekten komen voort uit, of worden verergerd door alcoholgebruik. Denk aan levercirrhose, Korsakov syndroom (alcoholische dementie) of diverse vormen van kanker. Allemaal ziekten die wel tot stilstand te brengen zijn, maar vaak niet te genezen. Daarom geldt hier nog onverkort dat voorkomen beter is.

De afgelopen jaren is naast de aantasting van de lichamelijke volksgezondheid de aantasting van de geestelijke volksgezondheid sterk naar voren gekomen. Hier ligt de zaak gecompliceerder dan bij de lichamelijke gezondheid. Je hersenen beschadigen door comazuipen of "binge drinking" leidt weliswaar tot alcoholische schade aan de hersenen, maar het feit dat iemand daarmee begint, bewijst dat er op voorhand al iets mis is in het hoofd van de dader.

De vraag is of dat voortkomt uit groepsdwang, of uit de subcultuur van betrokkenen. Of heeft eerder, matig alcoholgebruik de hersenen geconditioneerd tot de excessen ? De laatste weken is daar ook nog het verschijnsel van de "neknomination" bijgekomen. De reactie van veel volwassenen is "je hebt toch wel een gaatje in je hoofd als je daaraan mee gaat doen". Maar hoe is dat "gaaatje" daar gekomen ?

ALCOHOLRECLAME VERKOOPT
GEEN DRANKEN MAAR ILLUSIES

RUSSISCHE MANNEN WORDEN NIET OUD

Volgens de sterftestatistiek overlijdt in Rusland een kwart van de mannen voordat zij de leeftijd van 55 jaar bereikt hebben. Russische onderzoekers registreerden de leefstijl van volwassenen in drie grote steden (Tomsk, Barnaul en Byisk). Geheel volgens verwachting bleek wodka de voornaamste oorzaak van voortijdig overlijden.

De aanvangssituatie werd geregistreerd in de jaren 1999 – 2008. Vervolginterviews vonden plaats na twee en vijf jaar. In totaal werden bijna 200.000 interviews afgenomen aan ruim 150.000 personen. In de loop van het onderzoek overleden ruim 8.000 van de proefpersonen.

Op basis van de verkregen cijfers berekenden de onderzoekers relatieve risicopercentages voor verschillende consumptieniveaus. Bij een consumptie van minder dan 1 fles wodka per week was het relatieve risico op voortijdige sterfte 16 procent. Bij een consumptie tussen 1,0 en 2,9 flessen wodka per week was het 20 procent, en bij meer dan drie flessen per week 35 procent.

De alcoholsterfte omvatte niet alleen alcoholziekten (leveraandoeningen, alcoholvergiftiging, kanker, hersenbloeding) maar ook sterfte door ongevallen, geweldpleging en zelfmoord. Roken bleek de kans op voortijdig overlijden nog verder te verhogen. Die toename was groter voor zware drinkers dan voor lichte drinkers. Met andere woorden hoe zwaarder drinker men is, hoe riskanter tabakroken is.

LEEFTIJDGRENSEN NAAR 18 JAAR ?

In België heeft de Inspectie Drankwet aangedrongen op verhoging van de leeftijdsgrens voor alcohol naar 18 jaar. De dood van de vijftienjarige (!) W. Wybo, die kort voor Kerstmis na een fuif in een café dronken te water raakte en verdronk, was de aanleiding om dit nogmaals aan de orde te stellen.

Veel te veel Vlaamse café's schenken zonder problemen bier in voor tieners van 14, 15 jaar. De controleurs van de FOD Volksgezondheid controleerden vorig jaar zo'n 2.000 café's op de verkoop van drank aan tieners onder de zestien. Daarbij werden maar liefst ruim 200 processen-verbaal opgemaakt. Meest voorkomende overtreding was het niet vragen naar een leeftijdsbewijs.

Britse journalist laat zien : voor matige drinkers is herstel eenvoudig te bereiken

NA ÉÉN MAAND ZONDER ALCOHOL AL VERBETERING GEZONDHEID

De Britse journalist Andy Coghlan van het blad New Scientist wist dertien collega's over te halen tot een experiment om de gevolgen van de culinaire overdaad in de maand december, zo snel mogelijk weg te werken. Het experiment bestond daaruit dat negen collega's plus hijzelf, de gehele maand januari geen druppel alcohol zouden drinken. Vier collega's zouden hun normale drinkgedrag handhaven.

Coghlan wist de medewerking te krijgen van hoogleraar Rajiv Jalan en diens medewerkers van het Royal Free Hospital in Londen. Die zouden de benodigde metingen uitvoeren. Daarnaast was leverspecialist Kevin Moore bereid de resultaten van commentaar te voorzien. De proefpersonen waren allen matige drinkers.

Na afloop van het experiment was duidelijke gezondheidswinst aantoonbaar bij degenen die een maand niet hadden gedronken. Zo verloren zij gemiddeld 1,5 kilogram lichaamsgewicht. Het cholesterolgehalte van hun bloed was met 5 procent gedaald en hun bloedsuikergehalte met 15 procent. Ook hun lever bleek baat te hebben bij de rustpauze van een maand. Het percentage vetcellen in de lever daalde met 15 procent.

De proefpersonen meldden zelf dat zij beter slapen en zich alerter voelden op hun werk. Hun geestelijke gezondheid had dus ook baat gehad bij een maand onthouding.

Coghlan concludeert uit de resultaten dat matige drinkers al na één



maand belangrijke gezondheidswinst kunnen boeken door zich te onthouden van alcohol. Hoe snel die gezondheidswinst weer verloren gaat als de betreffende persoon weer gaat drinken, is nog onbekend. Rajiv Jalan waarschuwt daar uitdrukkelijk voor. "Het zou een verkeerde conclusie zijn om in een alcoholvrije maand januari, een vrijbrief te zien om er de rest van het jaar maar op los te drinken". Het positieve effect is geconstateerd bij een betrekkelijk kleine groep van matige drinkers. Of bijvoorbeeld het positieve effect op de lever ook optreedt bij zware drinkers, is nog helemaal de vraag.

Leverspecialist Kevin Moore geeft als commentaar dat de medische wetenschap zich lange tijd vooral gericht heeft op de gevolgen van fors drinken. Dergelijk drinken leidt op den duur tot levercirrhose. Een onomkeerbare ontwikkeling. Leverexperts zijn daarom vaak van mening dat onthouding van alcohol niet tot herstel leidt, maar uitsluitend verergering tegen gaat. Coghlan heeft laten zien dat dit voor matige drinkers niet opgaat. Een lever die begonnen is te vervetten, kan genezen door de toevoer van alcohol te beëindigen.

Moore voegt tenslotte nog toe : "Als iemand een pil zou verkopen die in één maand een gelijk effect zou hebben als één maand niet drinken, dan zou hij rijk kunnen worden".

De bevindingen van Coghlan werden begin januari in diverse Engelse bladen gepubliceerd, op 5 januari bijvoorbeeld in de Medical Daily. Juist op tijd om zoveel mogelijk lezers te bewegen om mee te doen met de januaripauze van alcohol, die als "Janopauze" werd aangeduid.

Dingeman Korf

OOK IN BELGIË

De inspecteurs worden wel eens moedeloos van de lakse houding van de kroegbazen. Daarom willen zij dat de wet wordt veranderd. Meer inspecties en strengere straffen. Maar vooral een verhoging van de leeftijdsgrens naar 18 jaar. Hoofd van de Inspectiedienst P. van den Meerssche daarover : "Er is volgens mij maar één oplossing, en dat is een wetsverandering waardoor alle alcohol tot achttien jaar verboden wordt, zoals in de meeste Europese landen. Het is de enige manier om te voorkomen dat pakweg veertienjarigen in café's pinten blijven bestellen tot de avond uitloopt op een drama".

Als de leeftijdsverhoging in België doorgaat, zijn wij meteen af van de "nixpress". Die vervoert 16- en 17-jarigen naar België om daar legaal te zuipen nu dat in Nederland niet meer mag.

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@telfort.nl **Administratie:** W. Matla, Hof van Delftlaan 119, 2613 BL Delft, tel. 015-2126904, giro 849 058. **Artikelen voorgaande nummers:** www.angob.nl

Verheugende ontwikkeling : afname uitgaansgeweld

Na de top in 2010 is het uitgaansgeweld al drie opeenvolgende jaren aan het dalen. Tenminste voorzover door de politie geregistreerd. Overigens is 5862 gevallen in 2013 nog steeds een onaanvaardbaar hoog aantal : bijna 113 gevallen per weekend !

In 2010 registreerde de politie nog ruim 7500 gevallen van mishandeling en bedreiging in uitgaansgebieden. De 5862 gevallen van 2013 betekenen dus een daling met ongeveer 28 procent. Die afname is volgens de politie voor een groot deel te danken aan betere samenwerking tussen lokale overheden, horeca en politie.

Zo beschikken surveillerende agenten in steden met veel geweldsincidenten over een speciaal telefoonnummer waarop zij door de horeca direct bereikt kunnen worden. Overlastgevers worden daardoor eerder gelokaliseerd en sneller uit de horeca verwijderd of gearresteerd.

Daarnaast blijkt het horecaverbod effectief. Dat verbod wordt opgelegd aan recidiverende overlastgevers en aan alle plaatselijke horecagelegenheden medegedeeld. Komt zo iemand toch een café in, dan is een telefoontje naar de politie voldoende om hem snel kwijt te raken.

De aanscherpingen van de Dranken Horecawet van de laatste jaren, hebben veel caféhouders doordrongen van het feit dat het de overheid ernst is. Daardoor zijn zij meer bereid met de overheid en de politie samen te werken. Ook weigeren zij nu vaker de toegang aan mensen die al dronken zijn. Daarnaast controleren zij vaker de leeftijd van bezoekers. In 2011 vroegen zij in slechts 28 procent van de gevallen naar een leeftijdsbewijs. In december 2013 was dat gestegen naar 47 procent. Natuurlijk nog veel te weinig, maar er zit groei in.

WAT IS EERLIJK ?

Herfst vorig jaar was er discussie tussen de Wereldwinkels en de staatssecretaris van Volksgezondheid over bier en wijn uit ontwikkelingslanden. De Wereldwinkels verkochten die drank zonder drankvergunning (zie het bericht daarover in het vorige nummer van dit blad). In de publiciteit daarover viel herhaaldelijk de uitdrukking "eerlijke wijnen". Dat deed uw redacteur naar het woordenboek grijpen. Daar vond hij voor het woord "eerlijk" de omschrijvingen : **de waarheid zeggend, oprecht, betrouwbaar**. Die definitie lijkt vooral te wijzen op een eigenschap van mensen, maakt dus onderscheid tussen eerlijken en oneerlijken.

Volgens ons kunnen wijn en bier niet "eerlijk" genoemd worden. Want zij verzwijgen een deel van de waar-

SUCCESVOL AFSLANKEN , DAN ALCOHOL SCHRAPPEN

Brits onderzoek, gepubliceerd in de Daily Mail, heeft onlangs nog eens gedetailleerd laten zien hoe funest alcohol is voor mensen die kampen met overgewicht. Het onderzoek werd uitgevoerd door het bedrijf Forza Supplements. Woordvoerder Lee Smith stelt : *"de sleutel tot succesvol afslanken is stoppen met alcohol"*.

Consumenten hebben vaak geen idee hoeveel calorieën zij binnenkrijgen door hun drinkgewoonten. Van frisdrank weten zij vaak nog wel dat er veel suiker in zit, maar daar houdt het meestal bij op. Dat ook "gezonde" vruchtensappen suikers bevatten, zij het flink minder dan de meeste frisdranken, is vaak onbekend.

Dat alcoholhoudende dranken dubbel dikmakend werken is nog minder bekend. Het publiek kent wel de "bierbuik", maar weet niet dat die bierbuik ook wel eens een wijnbuik is.

Het onderzoek van de Daily Mail werd verricht onder 1.000 personen die een vermageringsdieet volgden. Bijna 40 procent van hen dronk op een avondje uit, vijf of meer glazen alcoholhoudende drank. Dat leverde minstens een kwart van hun streefopname van maximaal 2000 kcal per etmaal. Bier en witte (zoete) wijn zelfs aanzienlijk meer dan een kwart door hun gehalte aan koolhydraten, respectievelijk suikers. En juist bier en witte wijn waren de meest populaire dranken bij respectievelijk mannen en vrouwen.

Gecombineerd met één of twee drankjes thuiskomend van het werk, en nog eens wat in de loop van de

avond, was het resultaat dat één op de vier proefpersonen via zijn alcoholconsumptie een kwart van zijn wekelijkse streefhoeveelheid calorieën binnen kreeg. Als daar geen rekening mee wordt gehouden, mislukt het vermageren. Het grote publiek weet volgens woordvoerder Smith echter niet hoe sterk dikmakend alcoholhoudende dranken zijn.

Het Britse lid van het Europe Parlement Glenis Willmot heeft afgelopen zomer al gevraagd om de regels voor de etikettering van voedingsmiddelen (met name de vermelding van de samenstelling), ook van toepassing te verklaren op alcoholhoudende dranken. In 2011 had de alcoholindustrie voor zijn producten een uitzondering bedongen. Willmot wil dat daar een einde aan gemaakt wordt.

De menselijke lever ziet alcohol en de afbraakproducten van alcohol als giftige stoffen die met voorrang uit het lichaam verwijderd moeten worden. Het verwerken van koolhydraten en vetten wordt door de lever dan "op een laag pitje gezet". Die worden opgeslagen voor later. Het resultaat is dat de drinker dikker wordt.

Hiernaast heeft alcohol nog een tweede dikmakend effect : hij versterkt de eetlust (vandaar het gebruik als "aperitiefje"). Die versterking van de eetlust komt voort uit het feit dat alcohol het hormoon leptin(e) onderdrukt. Dat hormoon remt de eetlust, geeft het lichaam dus het signaal om te stoppen met eten. Alcohol neemt die remming weg en versterkt daardoor de eetlust.

De versterkte eetlust gecombineerd met de verzwakking van de wilskracht door alcohol, leidt er toe dat afslankers na een drankje al te gemakkelijk naar "verboden" voedingsmiddelen grijpen zoals een zak chips, een worstje of een pizzapunt. Van afslanken is dan al gauw geen sprake meer.

Dingeman Korf



Suïcidaal wedstrijdgedrag NEKNOMINATION

In Australië hebben jongeren een levensgevaarlijk "drinkspel" bedacht. Zij vertonen één of ander vreemd drinkgedrag, delen een filmpje daarvan met hun vrienden op facebook of twitteren er over, en nomineren de ontvangers om binnen 24 uur de "ketting" voort te zetten. Vandaar de naam "neknomination" die zij het "spel" hebben gegeven.

Inmiddels is de levensgevaarlijke rage ook naar Engeland en Ierland overgewaaid. Veel deelnemers willen hun voorganger overtreffen. Ze gooien een halve liter of meer sterke drank naar binnen. Soms drank gemengd met tandpasta, handcrème of mosterdsaus. Anderen gaan met hun dronken kop naakt door een supermarkt rennen of de zee induiken, bij de drukste tramhalte in hartje Dublin hun kleren uittrekken, de kop van een dode kip afbijten of het drinken voortzetten op het dak van een rijdende auto.

Tot op vandaag, 17 februari, heeft neknomination al drie doden geëist. In Ierland twee jongens van respectievelijk 19 en 22 jaar oud, in Engeland één jongen van 20 jaar oud. De ouders van de 19-jarige hebben Facebook gevraagd beelden van het spel van zijn website te verwijderen. Facebook zag daar vooralsnog geen aanleiding toe!

Grolsch poogt imago op te poetsen

WEINIG TE VERWACHTEN VAN MINILOGO'S

Grolsch heeft als eerste Nederlandse alcoholproducent waarschuwende logo's op zijn verpakkingen geplaatst. Die zogenaamde "educatieve" logo's zijn gericht op drie specifieke doelgroepen. De keuze van die groepen en de wijze van uitvoering van de logo's zijn zodanig dat de bierbrouwer zich er geen buil aan zal vallen.

De drie logo's hebben de betekenis van respectievelijk geen alcohol voor minderjarigen, geen alcohol tijdens de zwangerschap en geen alcohol in het verkeer. Geen groot nieuws dus. De eerste en de derde waarschuwing zijn al bij wet geregeld. En alcohol bij zwangerschap wordt op grond van het advies van de gezondheidsraad door alle ter zake kundigen afgeraden.

De logo's zijn bovendien zo klein uitgevoerd, dat zij bij het winkelen publiek helemaal niet opvallen. Van een afstandje bekeken, zien de flesjes er nog hetzelfde uit. En niemand gaat bij het winkelen de kleine lettertjes staan lezen.

Dat hiermee het bewustwordingsproces over verantwoord alcoholgebruik gestimuleerd wordt, zoals de bierbrouwer beweert, is ons inziens hoogst onwaarschijnlijk. Voor de liefhebbers van Grolsch blijven de flesjes even aantrekkelijk als altijd.

Volgens gedragsdeskundige R.J. Renes, werkzaam aan de universiteit van Wageningen en aan de Hogeschool Utrecht, halen de logo's niets

Ondanks bewering van de regering van het tegendeel

OOK IN ENGELAND VEEL STEUN VOOR MINIMUMPRIJS PER EENHEID ALCOHOL

Wettelijk vaststellen van een minimumprijs per eenheid alcohol, legt een bodem in de prijs van drank. Stuntaanbieders kunnen daar niet beneden gaan. Dit systeem biedt dus een alternatief voor een verbod op stuntaanbiedingen.

Mei 2012 keurde het Schotse deelparlement een wetsontwerp goed dat de invoering van een wettelijke minimumprijs per eenheid alcohol mogelijk maakte. In het Engelse parlement gingen ook stemmen op om over te gaan op een wettelijke minimumprijs. Artsen, politie en ziekenhuizen betuigden steun. Er kwam zelfs een wetsontwerp. Alcoholindustrie, horeca en supermarkten reageerden heftig afwijzend. Dat leidde er toe dat de regering met een alternatief plan kwam: een verbod op verkoop beneden de kostprijs. Voor het systeem van een minimumprijs was **volgens de regering te weinig publieke steun**.

Eurocare gaf een commentaar uit waarin zij verklaarde te betreuren dat de Engelse regering voorrang had

gegeven aan commerciële belangen boven gezondheid en welzijn.

De alcohol werkgroep van de universiteit van Sheffield zette de gegevens van de regering in zijn sociaal-economisch rekenmodel. De conclusie was dat het door de regering voorgestelde systeem na de aanloopperiode jaarlijks maximaal 14 levens kon sparen. Een minimumprijs van 45 pence per eenheid alcohol (het niveau dat was voorgesteld) zou daarentegen 624 levens kunnen sparen, een minimumprijs van 50 pence per eenheid alcohol zelfs 960 levens.

Het verschil komt vooral door het feit dat een minimumprijs selectief de goedkoopste alcohol duurder maakt. Daardoor worden vooral de veeldrinkers getroffen en dat zijn degenen die zich in de gevarenzone bevinden.

De econometristen waren het dus eens met de mensen van de volksgezondheid. Een systeem van een minimumprijs per eenheid alcohol is een effectief middel om de voortijdige sterfte door alcohol te verminderen.

Het Institute of Alcohol Studies (IAS) onderwierp het door de regering aangevoerde argument van gebrek aan publieke steun, aan een nadere analyse. Het ministerie van binnenlandse zaken had gesteld dat 56 procent van de bevolking tegen de invoering van een minimumprijs was, en slechts 34 procent vóór.

Het IAS ontdekte dat de groep geënquêteerden die een hogere minimumprijs wilde dan 45 pence, door het ministerie buiten beschouwing was gelaten. Wanneer deze meegerekend werden, waren er vrijwel evenveel voorstanders als tegenstanders van het systeem van vastleggen van een minimumprijs. In de enquête was niet duidelijk gemaakt of het ging om een vóór of tegen een minimumprijs, of om de hoogte van de minimumprijs.

De bevindingen van het IAS en van de Sheffield onderzoekers zijn dusdanig, dat het onvermijdelijk is dat de zaak opnieuw aan de orde gesteld zal worden. Daarbij zal de regering het verwijt krijgen dat zij het parlement onjuist heeft voorgelicht met betrekking tot de publieke steun.

De ontwikkelingen in Schotland en Engeland zullen ongetwijfeld invloed hebben op de richting van het Nederlandse alcoholbeleid. Wij wachten daarom met belangstelling de verdere ontwikkelingen af.

Dingeman Korf

Stiva-leden laks met nieuwe leeftijdsgrens

Sinds 1 januari van dit jaar is de leeftijdsgrens voor zwak-alcoholhoudende dranken verhoogd van 16 naar 18 jaar. Die verhoging was al maanden van tevoren aangekondigd. Je zou dus denken dat de alcoholsector zijn zaakjes op 1 januari op orde had. Nee dus!

Op 13 februari gaf de Stiva, het samenwerkingsverband van de alcoholbranche, een persbericht uit waarin gemeld werd dat het nog tot 1 juli mogelijk was dat men de oude slogan "Geen 16 ? Geen druppel" in reclame uitingen (vnl. posters en flyers) kon tegenkomen. Stiva zegt de nieuwe leeftijdsgrens van 18 jaar te ondersteunen. Omdat er echter een overgangperiode van 6 maanden is, kan men de oude grens nog op drukwerken aantreffen.

Leden van de Stiva hebben zo lang mogelijk gewacht met het laten maken van nieuwe drukwerken die de nieuwe grens van 18 jaar vermelden. De overgangperiode is blijkbaar niet ingegaan op het moment dat de wet in de Staatscourant werd gepubliceerd (wat logischerwijs voor de hand had gelegen), maar op het moment dat de wet van kracht werd. Kennelijk wilden sommige firma's tot het laatst toe profiteren van de lagere oude grens.

Honderden levens kunnen gered worden

VROEGTIJDIGE OPSPORING ALCOHOLISCHE LEVERSCHADE

Leverschade ontwikkelt zich sluipenderwijs, zonder aanwijsbare symptomen. Veel gebruikers van alcohol hebben geen idee dat zij leverfalen onder de leden hebben, totdat het te laat is. Éénderde van de patiënten die in het ziekenhuis worden opgenomen, sterft binnen enkele maanden.

In Groot-Brittannië is de afgelopen 30 jaar de sterfte aan leverziekten verviervoudigd. Alleen al de afgelopen tien jaar vond bijna een verdubbeling plaats. Die toename verliep parallel met de toename van de alcoholconsumptie in het land. Twee onderzoekers van de universiteit van Southampton en het Southampton General Hospital, dr. Nick Sharon en dr. Michael Moore, redeneerden dat de sterfte aan leverfalen teruggedrongen kon worden wanneer de ziekte vroegtijdiger ontdekt kon worden.

Samen met hun medewerkers, hebben Sharon en Moore een test ontwikkeld waarmee leverschade in een eerder stadium ontdekt kan worden. Hierbij wordt een vijftal gegevens van

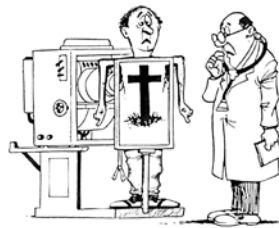
het bloed bepaald: hyaluronzuur, collageen, albumine, bloedstolling en bloedplaatjes. Op basis daarvan kan bepaald worden hoeveel kans de betreffende proefpersoon heeft om binnen vijf jaar leverfibrose of levercirrhose te ontwikkelen. Het onderzoek werd gepubliceerd in oktober 2013 in de British Journal of General Practice.

De proefpersonen worden naargelang de uitkomst van de test ingedeeld in een groene, oranje of rode groep. Op grond daarvan heeft de test in het dagelijks spraakgebruik de naam gekregen van de Southampton Verkeerslicht Test (Southampton Traffic Light test of STL-test). Indeling in de groene groep betekent voor de betreffende persoon dat er nog geen beginnende leverschade is en dat het hoogst onwaarschijnlijk is dat hij of zij binnen vijf jaar aan leverfalen zal overlijden. De oranje groep heeft 50 procent kans dat er reeds fibrose of cirrhose in de lever aanwezig is, en de rode groep heeft vrijwel zeker reeds (enige) leverschade (fibrose of cirrhose).

De STL-test is ontwikkeld aan 393 proefpersonen, allen **forse drinkers**. In de rode groep belandde 12 procent van hen, in de oranje groep 40 procent en in de groene groep 48 procent. Bij geen van de proefpersonen kon met de gebruikelijke tests leverschade worden aangetoond. Met andere woorden, als zij zich via hun huisarts hadden laten testen, hadden zij waarschijnlijk te horen gekregen "uw lever mankeert niets". Met mogelijk dramatische gevolgen enkele jaren later.

De uitkomst van de test werd met de proefpersonen besproken. Een jaar later werd nagegaan hoe het stond met de drinkgewoonten van hen. Twee derde van de patiënten uit de rode groep had zijn alcoholconsumptie drastisch teruggeschroefd, tot beneden de door de WHO aangegeven grens. De oranje groep scoorde bijna even hoog. Van de patiënten uit de groene groep had ruim éénderde zijn consumptie zo drastisch verminderd.

Dr. Sharon concludeert dat met de relatief goedkope en eenvoudige STL-test veel beginnende leverschade vroegtijdig kan worden opgespoord. Sinds 1996 zijn in het Southampton General Hospital 4000 patiënten behandeld met leverschade. Maar liefst driekwart van hen was bij opname onwetend van het feit dat zij leden aan leverschade. Die situatie kan met de nieuwe test voorkomen worden. Dat kan honderden levens redden. Eigenlijk zouden alle forse drinkers de test moeten doen.



ALCOHOLLIMIET IN HET VERKEER ZOU OMLAAG MOETEN

Automobilisten die alcohol gedronken hebben, maar nog vèr onder de wettelijke strafbaarheidsgrens zitten, rijden al aantoonbaar gevaarlijker dan nuchtere bestuurders. Aldus de uitkomst van een groot onderzoek onder leiding van de universiteit van Californië in San Diego.

De onderzoekers analyseerden de politierapporten van maar liefst 570.000 botsingen met letsel. Zij maakten een statistiek van de begane overtredingen (spookrijden, te hoge snelheid, door rood licht rijden, enz.) en het gemeten dan wel berekende bloedalcoholgehalte.

Vergeleken met nuchtere bestuurders, bleken automobilisten met slechts 0,1 promille alcohol in hun bloed al bijna tweemaal zo vaak schuldig te zijn aan het ongeval.

In ons land geldt voor beginnende bestuurders een strafbaarheidsgrens van 0,2 promille en voor ervaren automobilisten één van 0,5 promille. In de Verenigde Staten is de wet toegeeflijker: 0,8 promille. De onderzoekers zijn het daar niet mee eens. Volgens hen zou de wet moeten voorschrijven dat iedereen volledig nuchter achter het stuur zit.

Nederlandse organisaties op het gebied van de verkeersveiligheid verschillen onderling van mening over de nullimiet. Veilig Verkeer Nederland (VNN) is het eens met de Amerikaanse

onderzoekers. "Iedere hoeveelheid alcohol in het bloed vermindert de rijvaardigheid. (. . .) Een heldere limiet van nul promille maakt duidelijk dat alcohol in het verkeer gevaarlijk is".

De SWOV wil alleen een nullimiet als ook de capaciteit voor controles wordt verhoogd. Zonder extra agenten werkt verlaging van de limiet averechts. Dan is de politie te druk met proces-verbalen voor kleine overtreders en wordt de kans kleiner dat een grote verkeerszondaar wordt gepakt.

De redenering van de SWOV gaat volgens ons niet op. De bestuurders die van goede wil zijn en nu beneden de 0,5 promille blijven, zullen na enige gewoningstijd ook beneden de nieuwe limiet van 0,1 of 0,2 promille blijven. De slordigen en onverschilligen hebben lak aan elke grens. Maar hun aantal zal niet ineens sterk veranderen. Het aantal overtreders zal dus na verloop van tijd weer ongeveer hetzelfde zijn als vóór de verlaging van de limiet. Alleen krijgen zij nu eerder een rijverbod. Dat maakt het verkeer veiliger.

Dingeman Korf

Leeftijdsgrens en prijsverhoging gevraagd

ENERGIEDRANKJES NIET ONSCHULDIG

De afgelopen maanden waren energiedrankjes tweemaal nogal negatief in het nieuws. Eerst in november een bericht van een Engelse supermarktketen. Daarna afgelopen januari een bericht van een Utrechtse cardioloog.

De Britse supermarktketen Morrisons (meer dan 500 filialen) meldde eind november 2013 een leeftijdsgrens van 16 jaar in te voeren voor de verkoop van energiedrankjes. Het ging om de merken Red Bull, Monster en Relentless. In Schotland is de verkoop binnen scholen al bij wet verboden.

De directie van Morrisons zegt "bezorgd te zijn over de gevolgen die de drankjes met enorm veel cafeïne op kinderen kunnen hebben". Eén blikje bevat al gauw een hoeveelheid cafeïne die overeenkomt met twee tot vier kopjes sterke koffie. Duidelijk geen kinderdrankje dus. Kinderen worden er vaak hyperactief van. Over de effecten op lange termijn bij intensief gebruik, is echter nauwelijks iets bekend.

In ons land pleitte half januari cardioloog L. Hofstra, werkzaam bij het Cardiologie Centrum Utrecht voor een prijsverhoging en een leeftijdsgrens. De meeste blikjes kosten minder dan een euro. Daardoor is het product bijzonder toegankelijk voor de jeugd. Dat werkt consumptie in de hand, terwijl veel jongeren zich niet bewust zijn van het gevaar.

Veel energiedrank drinken kan leiden tot onrust, hoofdpijn, slapeloosheid, verhoogde bloeddruk en zelfs hartritme stoornissen. In de adverten-

ties wordt alleen gewezen op positieve effecten zoals een helderder hoofd, verhoogde prestaties en verminderde vermoeidheid.

Vanwege dit alles pleit Hofstra voor een verbod op de verkoop aan jongeren beneden de zestien jaar, en voor een prijsverhoging. Als bijkomende reden noemt hij nog het hoge suikergehalte. Een verbod kan daardoor een bijdrage leveren aan het bestrijden van overgewicht.

Het Voedingscentrum adviseert scholen reeds enige tijd om geen energiedrankjes in de kantine te verkopen. Voor volwassenen acht het Voedingscentrum vier blikjes het absolute maximum.

Tegen het extra risico bij het combineren van energiedrankjes met alcohol schreven wij al eerder, het laatst nog in november 2013.

Dingeman Korf

Steeds meer alcoholvrije uitgaansmogelijkheden

Het feit dat sinds 1 januari aan 16- en 17-jarigen geen enkele alcoholhoudende drank meer verstrekt mag worden, blijkt veel alcoholvrije uitgaansmogelijkheden in het leven te roepen. Ze schieten als de spreekwoordelijke paddenstoelen uit de grond. De initiatieven daartoe komen voor een deel uit de jongeren zelf voort, voor een deel uit de gemeenten

en voor een deel uit de horeca.

Zo hebben zowel in Assen als in Boxmeer jongeren het initiatief genomen om te komen tot oprichting van een alcoholvrij café. In diverse andere gemeenten hebben zij gevraagd om meer alcoholvrije avonden/frisfeesten in disco's.

Enkele gemeenten hebben buurthuizen gevraagd om alcoholvrije avonden voor 18-minners te organiseren. Sommige hebben de uren waarop sportclubs alcohol mogen schenken ingeperkt (hoewel het omgekeerde ook is voorgekomen). Middelbare scholen mogen in de leerlingenkantine geen alcohol meer verkopen. Sommige scholen hebben daarop besloten om ook schoolfeesten alcoholvrij te maken, voor iedereen (inclusief leraren) onder het motto "een goed voorbeeld . . .". STAP heeft regionale voorlichtingsbijeenkomsten over "de alcoholvrije middelbare school" opgezet voor directies, docenten en ouders.

De horeca ziet niet alleen twee jaargangen wegvallen, maar vreest dat de automatische gang naar het café voor een avondje ontspanning, minder automatisch zal worden wanneer er later mee begonnen wordt. Daarom hebben veel café's een alcoholvrije avond ingesteld, zodat de 16- en 17-jarigen toch alvast met het café kennis kunnen maken. In de Gelderse vallei heeft de horeca van zes aaneengesloten gemeenten een organisatie opgezet voor alcoholvrije "project-niX feesten".

Al met al lijkt de verhoging van de leeftijdsgrens heel wat veranderingen te veroorzaken op sociaal-cultureel terrein. Overigens niet allemaal onomstreden. Over twee jaar kunnen wij de resultaten beoordelen en zien hoe de nieuwe generatie verder gaat.

En dit...

. . . . was een geval van verregaande overlast door alcoholgebruik. Het betrof een jonge man (19) uit Drachten en gebeurde op Schiermonnikoog.

De man verbleef in een hotel op het eiland en ging een avondje "stappen" in het dorp. Bij terugkeer vond hij het hotel dicht. Dus besloot hij langs de buitenkant van het hotel naar zijn kamer op de eerste verdieping te klimmen. Daarbij sneuvelde een schutting. En ook anderszins maakte hij veel lawaai. Eenmaal binnen sloeg hij een vitrine in, waarbij hij gewond raakte aan zijn hand.

De schade moet hij vergoeden. Maar de ergernis van zijn mede-gasten is daarmee niet goedgemaakt

* * *

. . . . was een geval van agressief gedrag. Het betrof een 16-jarige jongen en gebeurde in het ziekenhuis in Doetinchem.

De jongen was met een ambulance

naar het ziekenhuis gebracht, vermoedelijk onder de invloed van alcohol en drugs. Daar gedroeg hij zich agressief tegen het ambulancepersoneel en personeel van het ziekenhuis. Dus werd de politie te hulp geroepen.

Toen de agenten binnenkwamen, ging de jongen meteen in de aanval. Hij sloeg daarbij een agent vol in het gezicht. Daarop wilden de agenten hem arresteren. De jongen verzette zich heftig. De tweede agent liep daarbij een wond aan zijn hand op. De jongen mocht een nacht in een politiecel kalmeren

* * *

. . . . was een geval van acrobatiek bij dronken rijden. Het betrof een stomdronken Arnhemmer van 30 jaar en gebeurde op de snelweg A-12.

In een nacht van donderdag op vrijdag raakte de man van de weg af. Hij reed over de vangrail nog ruim 100 meter door. Agenten troffen de man gewond aan in zijn auto en brachten hem naar het ziekenhuis. Na daar behandeld te zijn moest hij mee naar het bureau. Ruim 3 uur na het ongeluk bleek hij nog ruim viermaal te veel alcohol in zijn bloed te hebben.

Zijn rijbewijs mocht hij meteen

inleveren. Verder kreeg hij nog een proces-verbaal omdat hij de agenten had uitgescholden. Gezien zijn extreem hoge promillage zal hij opnieuw rijexamens moeten doen

* * *

. . . . was een geval van alcoholische agressiviteit. Het betrof een 32-jarige Arnhemmer die overlast veroorzaakte.

De man hield zich op in de nabijheid van de Jumbo in Arnhem Zuid en gedroeg zich agressief en beledigend tegenover het winkelend publiek. Hij gaf geen gehoor aan een verzoek om daarmee op te houden. Hij was dronken en waarschijnlijk ook onder de invloed van drugs. Dus werd de politie gebeld.

Toe de agenten ter plaatse kwamen, probeerde de man weg te lopen. Agenten haalden hem in maar slaagden er niet in hem te arresteren. Daarop besloten de agenten pepperspray te gebruiken. Maar ook dat bleek onvolgende. Pas het laatste redmiddel, de politiehond bleek effectief

Omdat de man gewond was geraakt door de hondenbeten, werd eerst langs de spoedeisende eerste hulp gereden. Daarna mocht hij de cel in om tot bedaren te komen



Stichting SAB is een onafhankelijke stichting die tot doel heeft het ondersteunen van kleinschalige particuliere projecten gericht op vermindering van de alcoholproblematiek in de samenleving.

Evenals in 2013 looft zij ook in 2014 een prijs uit voor een origineel bewustwordingsproject met betrekking tot alcohol. Dit jaar gericht op de problematiek onder ouderen.

Reünie ANDO op 't Spoek

Op zaterdag 10 mei 2014 organiseert de reüniecommissie van de ANDO een reünie in de recreatiezaal van Alcoholvrije Camping 't Spoek te Beekbergen.

's Morgens is er vanaf 11.00 uur een gezellig samenzijn met koffie en een traktatie. Om 12.30 uur volgt er een lunch.

Het middagprogramma begint om 14.00 uur en is een cultureel cabaret. Het gaat over de echte Schokkerin Jannetje, die u meeneemt met haar verhalen, gedichten en zang naar het voormalige eiland Schokland in de Zuiderzee. Met een lach en een traan gaan we naar tijden van voorbij. Ze stapt letterlijk in de kleren van haar voorouders en brengt met humor en ontroering hun tijd weer tot leven. De dag wordt om ongeveer 16.00 uur beëindigd.

De reüniecommissie nodigt zowel de leden van de ANDO als de begunstigers van Stichting ANGOB uit om deze reünie te bezoeken. Wij vragen aan de deelnemers een bijdrage van € 10,- per persoon, ter plaatse te voldoen. Wel graag vóór 1 mei aanmelden bij H. Krist, de Aak 11, 9001-HA Grou, telefoon 0566 – 62 19 38.

Graag tot ziens, de reüniecommissie, H. Boon-v.d.Roest, K. Duinkerken, H. Krist, D.J. Boon

VERSLAG NIEUWJAARSBIJEENKOMST 2014

Op zaterdag 11 januari hield Stichting ANGOB haar traditionele nieuwjaarsbijeenkomst. Ook dit jaar weer met een grote opkomst, vooral van vaste gasten van de camping. Maar de laatste jaren weet ook een toenemend aantal begunstigers van Stichting ANGOB de weg naar de nieuwjaarsbijeenkomst te vinden. De recreatiezaal van Alcoholvrije Camping 't Spoek te Beekbergen was overvol.

In januari willen sneeuw en ijzel nog wel eens flink hinderlijk zijn voor een tochtje naar Beekbergen. In 2010 hadden die er zelfs toe gedwongen dat de nieuwjaarsbijeenkomst op het laatste moment moest worden uitgesteld tot een latere datum. Het Spoek was toen geheel onbereikbaar. Maar dit jaar was, net als vorig jaar, nog niets te bespeuren van een winter. Het weer deed bijna voorjaarsachtig aan. Dat was ongetwijfeld mede oorzaak van het grote aantal bezoekers.

De ontvangst in de recreatiezaal was traditiegetrouw met koffie of thee en een oliebol. Iedereen wenste iedereen een gelukkig Nieuwjaar, al dan niet direct gevolgd door de wens voor een goed kampeerseizoen. Gezeten aan de tafeltjes werd in kleine groepjes bijgepraat en ervaringen uitgewisseld.

Vervolgens kwam beheerder Ton van der Gaag aan het woord. Hij wenste iedereen een goed 2014. Daarna gaf hij een overzicht over de vele herstel- en onderhoudsactiviteiten die met behulp van een flink aantal vrijwilligers in 2013 op de camping waren uitgevoerd. De camping ligt er nu een stuk beter bij dan een jaar geleden. Maar het werk is nog niet voltooid, voor het komende jaar staat er nog het nodige op het programma. Spreker eindigde met zijn dank uit te spreken aan de vrijwilligers die het mogelijk hadden gemaakt om in 2013 een grote sprong voorwaarts te maken.

Na de beheerder kwam ANGOB-voorzitter Dingeman Korf aan het woord. Hij noemde de leeftijdsverhoging voor alcohol een belangrijke stap vooruit met betrekking tot het alcoholbeleid. Maar hij was nog lang niet tevreden. Alleen het drinken van 16- en 17-jarigen wordt erdoor tegengegaan. Bijvoorbeeld rijden onder de invloed van alcohol zal er niet door verminderen, want 16- en 17-jarigen hebben nog geen rijbewijs. En ook in de nieuwe situatie zullen de kosten van de alcoholproblematiek de accijnsopbrengst verre blijven overtreffen.

Om de door VWS gewenste algemene matiging van de alcoholconsumptie te bewerkstelligen, noemde hij maatregelen als accijnsverhoging, een verbod op prijsstuntjes met drank of invoering van een minimumprijs per eenheid alcohol als geëigende instrumenten. Aan de alcoholreclame zouden strengere voorwaarden gesteld

kunnen worden. Verder riep hij de horeca op om alcoholvrije happy hours te organiseren, en het aantal alcoholvrije disco-avonden uit te breiden.

Na het aanhoren van de sprekers, was het tijd om de kelen weer te smeren. Ditmaal kon dat ook gedaan worden met erwtensoep. Dat werd zeer op prijs gesteld. Sommigen gingen daarna naar buiten om te kijken hoe hun caravan er bijstond.

Tot slot: de verzorging van de inwendige mens was weer prima in orde. Oliebollen en erwtensoep waren van uitstekende kwaliteit. Daarom hulde en dank aan de keukenploeg en de bediening. Het was weer prima in orde geweest.

Verschijning G O

Voor het eerstkomende nummer van dit blad is 8 mei gepland als verschijningsdatum. Copij voor dat nummer graag uiterlijk 22 april bij de redacteur.



Steeds meer criminaliteit rond cannabis

Vorig jaar zijn bijna 5300 hennepkwekerijen opgerold in ons land. Dat was bijna 1,2 procent meer dan in 2012. In vrijwel alle gevallen was sprake van energiediefstal. Ook ging het in alle gevallen om professionele kwekerijen. De vroeger bekende drie planten voor eigen gebruik in de vensterbank, vormen een vrijwel verdwenen verschijnsel en worden ook meestal niet vervolgd.

Volgens Netbeheer Nederland is er door de in 2013 opgerolde kwekerijen in totaal 140 miljoen kilowattuur elektriciteit gestolen. In 2012 was er door de opgerolde kwekerijen 168 miljoen kilowattuur illegaal afgetapt. In 2013 dus een forse afname. De vraag rijst dan of het in 2013 toevallig om kleinere kwekerijen ging, of om kwekerijen die sneller na hun start werden opgerold, of om kwekerijen die efficiënter met hun energie omgingen.

Het aantal opgerolde kwekerijen is slechts het topje van de ijsberg. Als er dit jaar onder de opgerolde kwekerijen een paar heel grote zitten, kan de gestolen energie in 2014 ineens weer veel hoger uitvallen. Ook zonder dat er méér kwekerijen opgerold worden.

De marktwaarde van de gestolen energie bedraagt bijna 200 miljoen euro. Daarvan komt zo'n 130 miljoen euro voor rekening van de producenten en de overheid (grondstofkosten, loon, BTW, energiebelasting, enz.). De resterende 70 miljoen euro komt voor rekening van de netbeheerders. Die belasten hun verlies voor tweederde door aan de grootverbruikers en voor één derde aan de particuliere consument.

Iedere Nederlander betaalt dus mee aan de energie die de illegale kwekerijen stelen.

LIK OP STUK WERKT ALLEEN BIJ
VERSTANDIGE MENSEN, ALCOHOL
SPOELT HET VERSTAND WEG

Strengere straffen voor combinatie drank en drugs in verkeer

De ministers Opstelten (Justitie) en Schultz van Haegen (Verkeer) hebben een wetsvoorstel opgesteld dat voorziet in een "nullimiet" voor de combinatie van alcohol en drugs in het verkeer. Wie voor beide afzonderlijk beneden de wettelijke grens blijft, is volgens het voorstel dan toch strafbaar.

Diverse onderzoeken hebben de laatste jaren laten zien dat de combinatie van alcohol met een drug, of de combinatie van twee of meer verschillende drugs, in het verkeer een veel groter risico oplevert dan de optelsom van de twee afzonderlijke risico's zou doen geloven. De Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid heeft al eerder gewaarschuwd dat de combinatie van twee middelen het risico op ernstig of zelfs dodelijk letsel in het verkeer enorm verhoogt.

Ook de politie heeft al eerder aangedrongen op strengere maatregelen. Veel politiemensen hebben met eigen ogen gezien dat gebruikers van drank plus drugs vaak niet meer goed weten wat ze doen. Zij handelen soms heel onlogisch en daardoor buitengewoon gevaarlijk.

Het wetsvoorstel voorziet in strengere straffen voor rijden onder de invloed van alcohol plus een drug. Voor alcohol alleen geldt een grens van 0,5 promille waar men onder moet blijven (voor beginnende bestuurders 0,2 promille). Als het voorstel wet geworden is, kan de combinatie van 0,1 promille alcohol met bijvoorbeeld XTC al een forse straf opleveren.

Juridisch gezien is sprake van een nullimiet voor in combinatie aange troffen drugs (inclusief alcohol). Met een Engelse term aangeduid als een "zero tolerance" beleid. Nul is echter niet te meten. In de praktijk wordt dat geïnterpreteerd als "niet aantoonbaar". Wat vandaag nog te weinig is om aangetoond te kunnen worden, kan echter morgen met een verbeterde meetmethode misschien wel worden aangetoond. Er is dus sprake van een verschuivende grens.

Onder de nieuwe wet kan de politie verkeersdeelnemers verplichten tot een speekseltest naar de aanwezigheid van drugs. Die test was enkele jaren geleden nogal onbetrouwbaar, maar is inmiddels sterk verbeterd. Voldoende om te fungeren als eerste selectiemiddel. Wie positief wordt bevonden, moet mee naar het bureau voor een bloedtest.

KLEINE HOEVEELHEID ALCOHOL AL SCHADELIIK VOOR DARMBARRIÈRE

Van oudsher is bekend dat alcohol de vatbaarheid voor tal van ziekten vergroot. Promovendus E. Elamin van de universiteit van Maastricht heeft nu ontdekt waar dat door komt. Alcohol tast de natuurlijke beschermlaag van het darmslijmvlies aan.

Een hoeveelheid alcohol zoals die zich bevindt in één of twee glazen drank, heeft al een nadelig effect op de darmbarrière. De doorlaatbaarheid daarvan in zowel de dunne als de dikke darm neemt toe. Ziekteverwekkers kunnen dan gemakkelijker door die natuurlijke barrière heendringen het lichaam in. Men raakt zo geïnfecteerd en kan daardoor een ziekte oplopen. Ook de kans op kanker van de dikke darm wordt vergroot door de aantasting van het darmslijmvlies, evenals de kans op leveraandoeningen.

Het onderzoek werd verricht bij mensen die er vrijwillig aan deelnamen. Een kleine hoeveelheid alcohol, overeenkomend met één of twee

glazen drank en verdund met de bijbehorende hoeveelheid water, werd via een infuus in de twaalfvingerige darm toegediend aan de deelnemers. Vervolgens werd de doorlaatbaarheid van zowel de dunne als de dikke darm gemeten. Die bleek aanzienlijk te zijn vergroot.

Elamin toonde verder in modelproeven aan dat alcohol verschillende mechanismen in de darmcellen drastisch verstoort. De stofwisseling in de cellen raakt ontregeld, waardoor uiteindelijk ook celdood kan optreden. Het afbraakproduct van alcohol, aceetaldehyde, bleek dit in nog sterkere mate te doen.

Opmerkelijk was verder het feit dat de aanwezigheid van de zogenaamde korte-ketenvetzuren in of op het darmslijmvlies, enige bescherming bood tegen de aantasting door alcohol. Dit kan samenhangen met de volkswijsheid dat alcohol bij de maaltijd minder gevaarlijk is dan alcohol op de nuchtere maag. Een wijsheid overigens waarvan allang bewezen is dat hij niet opgaat voor het effect van alcohol op de hersenen.



PROFITEREN VAN NAAMS- BEKENDHEID : MANDELA-WIJN

Sinds kort zijn in Nederland wijnen verkrijgbaar van het Zuid-Afrikaanse "House of Mandela". Dat wijnbedrijf begon in 2010 met de productie van wijn. Het wordt geleid door de dochter en de kleindochter van Nelson Mandela. De wijn heeft het Fairtrade keurmerk.

Het bedrijf zegt te produceren volgens de tradities van de voorouders van Mandela. Een wat twijfelachtige bewering voor een bedrijf dat pas in 2010 met de productie is begonnen. Nelson Mandela was geen wijnboer, en zijn ouders ook niet. Waar ze dan de familietraditie vandaan gehaald hebben is duister. Temeer daar de wijnbouw in Afrika historisch gezien altijd geconcentreerd is geweest in de landen aan de Middellandse zee, dus in Noord-Afrika en niet in Zuid-Afrika. De bewering lijkt meer een uit het niets te voorschijn getoverde reclamekreet, een poging om de bekendheid van de naam Mandela in klinkende munt om te zetten.

Ook kan men zich afvragen of produceren volgens oude tradities wel valt te rijmen met de huidige eisen die gesteld worden aan consumptieartikelen. Er worden nogal wat chemische producten (insecticiden, fungiciden) gebruikt bij de monocultuur van druiven in een wijngaard. Reinigen van apparatuur en conserveren van het product gebeurt ook allang niet meer volgens oude tradities. De huidige Warenwet stelt op al

die gebieden nogal wat eisen. Er zal dus aan die oude tradities wel het één en ander zijn gemoderniseerd.

Aan de blufferige reclametekst, voegt directeur P. d'Angremont van Max Havelaar nog iets soortgelijks toe. "We zijn verheugd dat de House of Mandela wijnen nu ook beschikbaar zijn voor Nederlandse consumenten en ze hiermee kunnen bijdragen aan betere werk- en leefomstandigheden voor de wijnboeren in Zuid-Afrika, hun werknemers, hun families en de hele gemeenschap".

De wijnboeren in Zuid-Afrika zijn relatief welvarend en hebben geen verdiensten uit Nederland nodig. Hun werknemers wel, maar of ze die krijgen is de vraag. En voor wie kennis heeft van de ellende die alcohol aanricht onder "hun families en de hele gemeenschap" in Zuid-Afrika, zijn de laatste woorden van d'Angremont wel heel erg wrang.

Laten wij het dus maar houden bij fruit (bijv. sinaasappels), rooibosthee en andere voedingsmiddelen uit Zuid-Afrika. Daar kan ook de bevolking zonder risico gebruik van maken.

Dingeman Korf