

De Eetbrief, n° 129, 6-7, 2005

## ALCOHOL: SNEL OVER DE SCHREEF!

Raoul Rottiers

De kerst- en nieuwjaarsperiode zit er bijna op maar in de resterende dagen van de januarimaand worden op veel plaatsen nog rijkelijk besproeide recepties gehouden. Zij hebben als doel de jaarlijks terugkerende wensen voor een goede gezondheid op te vrolijken. Niet iedereen staat erbij stil dat alcohol en gezondheid meestal geen goede maatjes zijn. Een matig verbruik van alcohol, en in het bijzonder van wijn, wordt wel vaak de hemel in geprezen om je hart en bloedvaten te beschermen, maar het woordje 'matig' verbleekt vaak bij de realiteit. Dat overmatig verbruik schadelijk is voor geest en lichaam lijdt geen twijfel maar toch wordt 'drinken' door de maatschappij milder bekeken dan 'roken'. 'Passief roken' hangt duidelijk hoger aan de schandpaal dan 'passief drinken'. Redenen genoeg om de diverse soorten alcoholbevattende drank eens onder het vergrootglas te leggen.

Vooraf enkele definities. Men maakt een onderscheid tussen:

- **alcoholische dranken:** dranken die alcohol bevatten die op een natuurlijke wijze, namelijk door fermentatie of gisting, is ontstaan. Hieronder vallen wijn, bier, champagne, cider, allerhande fruitwijnen...
- **gealcoholiseerde dranken:** dranken die ontstaan zijn door extra alcohol toe te voegen aan een basisdrank. Voorbeelden: pastis, porto, kir, 'long drinks' of 'cocktails', Franse (Dubonnet, St. Raphaël,...), Italiaanse (Martini, Vermouth, Cinzano, Gancia,...) of andere, vooral mediterrane, aperitieven,...
- **geestrijke dranken:** dranken die zeer rijk zijn aan alcohol door een proces van distillatie. Voorbeelden: cognac, vodka, jenever, whisky.

Daarnaast wordt ook een onderscheid gemaakt tussen alcoholbevattende dranken die **al dan niet suiker** bevatten. Extra suiker betekent extra energie voor wie op zijn lijn moet letten en moet anderzijds in rekening worden gebracht door diabetici die hun bloedsuikerspiegel in het oog moeten houden. Suikerhoudende dranken zijn vertegenwoordigd bij de drie hierboven vermelde soorten alcoholbevattende drank. Tot de eerste behoren bier, zoete wijn, zoete champagne. De meeste vallen onder de tweede categorie: porto en de mediterrane aperitieven zijn hier de koplopers. Tot de geestrijke suikerhoudende groep behoren Cointreau, Mandarine Napoléon, Grand Marnier, ... Hier kunnen we gerust spreken van 'eten en drinken'.

Ter opfrissing: 1 g suiker geeft 4 kcal, 1 g alcohol geeft 7 kcal energie. Ter vergelijking: 1 gram vet geeft 9 kcal.

### Wat is een 'matig' alcoholverbruik?

Volgens de meeste onderzoekers betekent een 'matig' alcoholverbruik een maximum van 30 g alcohol per dag voor de man en van 20 g voor de vrouw. In de praktijk komt dit overeen met drie glazen per dag voor de man en twee glazen per dag voor de vrouw. Welk type glas wordt hier bedoeld? Laat ons duidelijk zijn:

- 1 glas wijn = 100 ml
- 1 glas champagne = 100 ml
- 1 glas bier = 250 ml
- 1 glas "aperitief" = 80 ml
- 1 glas porto of sherry = 50 ml
- 1 glas geestrijke drank = 30 ml

Elk van de hierboven genoemde glazen is dus goed voor 10 g alcohol of één portie alcohol.

Op het eerste gezicht lijkt een totaal van drie porties alcohol per dag heel wat. Let echter op. Als men niet attent is gaat men snel over de schreef, en dat niet alleen volgens de verkeerspolitie! Een voorbeeld: Je bent uitgenodigd voor een gezellig etentje bij oma die jarig is. Bij de hapjes geniet je als aperitief van een glaasje champagne, bij het voorgerecht word je bekoord door een glaasje witte Meursaultwijn en bij de hoofdschotel ga je door de knieën voor een glaasje rode Pomerol. Stop! Ben je een man, dan is de grens bereikt; ben je een vrouw dan is die al overschreden!

Een ander voorbeeld: je bent met je vrienden op fietstocht en stapt onderweg een leuke herberg binnen. De dorst en de 'goesting' doen een stevige Trappist van Rochefort voor je neus belanden: die is goed voor 22 g alcohol (= 2 porties!) en bovendien bijna 25 g suiker... Vandaar dat buikje en die minder frisse kop.

### **Nadelen van alcohol**

De toxiciteit van alcohol is voldoende bekend, zowel voor het ongeboren als voor het opgroeiend kind en uiteraard voor de aan alcohol verslaafden. Gelijktijdig gebruik van bepaalde geneesmiddelen (sedativa, antidepressiva, neuroleptica, sommige antibiotica en bloeddrukverlagende middelen) kan nare gevolgen hebben. Een veilig rijgedrag is niet te rijmen met alcoholverbruik. Het wettelijk toegelaten alcoholgehalte in het bloed is 0.5 g per liter, grosso modo goed voor twee porties. Chronische pancreatitis, levercirrose en perifere zenuwontstekingen zijn even zoveel tegenaanwijzingen voor alcoholverbruik. Bepaalde vormen van psychose (Korsakov) zijn een rechtstreeks gevolg van fors alcoholmisbruik. Sommige kankers (keelkop, slokdarm, endeldarm,...) komen duidelijk meer voor bij wie flink drinkt, zeker als het gepaard gaat met nicotinemisbruik.

Waar een matig alcoholverbruik de kans op het krijgen van diabetes type 2 niet verhoogt is dit wel het geval voor een te hoog alcoholverbruik (vanaf 40-60 g/dag), omdat dit de insulineresistentie verhoogt, die een basissenmerk is van die aandoening. Het is ook bekend dat alleen een dagelijks en matig alcoholverbruik een gunstig effect heeft op het risico van hart- en vaatziekten (zie verder) maar dat het 'binge' drinkpatroon van de Angelsaksers en de Scandinaven, die zich hoofdzakelijk tijdens het weekeinde te buitengaan, op dat vlak nadelig is.

Meer specifiek moeten vooral diabetici worden gewaarschuwd voor overmatig alcoholverbruik. Dit kan immers aanleiding geven tot een gevaarlijke hypoglycemie (suikertekort) tijdens een periode van 5-6 uren (uitzonderlijk zelfs 12 uren) na de inname ervan. Zelfs als de alcoholische drank suiker bevat – bv. bier - zal na een oorspronkelijke, kortdurende stijging van de bloedsuikerspiegel nadien een abnormale en langdurige daling optreden, die zelfs tot coma kan leiden. Alcohol blokkeert immers de afgifte van de reservesuiker uit de lever (leverglycogeen), die in principe moet zorgen voor een constante aanvoer van suiker naar het bloed tijdens periodes van vasten. Dit komt vooral ongelegen tijdens de nacht. Op de koop toe zal overmatig alcoholverbruik de klassieke alarmsignalen bij hypoglycemie (beven, onrustig worden, zweten, ....) maskeren.

Op het vlak van de stofwisseling doet een teveel aan alcohol zeker bij diabetici de triglyceriden (neutrale vetsoort) stijgen in het bloed, wat de kans op pancreatitis verhoogt. Tenslotte heeft een te hoog alcoholverbruik ook een nadelige invloed op de bloeddruk, de evolutie van de eventueel aanwezige netvlies aantasting en nierlijden en van de zenuwaantasting zoals die bij diabetici vaak voorkomen. De klassieke waarschuwingen tegen een te hoog alcoholverbruik gelden dus dubbel voor diabetici.

### **Heeft alcohol ook gunstige effecten?**

De voordelen van alcohol zijn gering. Alleen ter preventie van hart- en bloedvaten is een 'matig' alcoholverbruik niet schadelijk en mogelijk zelfs gunstig. De verklaring hiervoor ligt bij de stijging van het gunstige HDL-cholesterolgehalte en de aanwezigheid van antioxidantia, in wijn meer dan in bier. Dit gunstig effect geldt echter niet voor de jongeren, en wat de volwassenen betreft allicht vooral voor de ouderen onder ons... Wat zoveel wil zeggen als: wie om culturele, filosofische of religieuze redenen of wegens de persoonlijke smaak nooit alcohol heeft gedronken hoeft er echt niet mee te beginnen. Er zijn andere middelen om hart en bloedvaten gezond te houden: overgewicht vermijden, dierlijke vetten beperken, meer lichaamsbeweging nemen, niet roken en stress beheersen.

Wie toch van een glaasje houdt, uit gezelligheid of voor de smaak, kan best af en toe een klein rekensommetje maken om na te gaan of hij (zij) niet te vaak over de schreef gaat (*zie Tabel*). Het begrip 'matig' alcoholverbruik is eerder klein dan groot en wordt met de jaren nog kleiner. Inderdaad het hierboven vermelde oordeel van de wetenschappers over een veilig alcoholverbruik is sinds kort nog wat strenger geworden. Volgens de richtlijnen van 2003 zou een man zich eigenlijk moeten beperken niet tot 3 maar tot 2 porties (20 g) alcohol per dag, en de vrouw niet tot 2 maar tot 1 portie (10 g). Het zopas verschenen kerstnummer van het gekende tijdschrift *British Medical Journal* (2004), dat het recente in de belangstelling gekomen en aanbevolen 'polymaaltijd'-dieet beschrijft – waarover onze lezers in de toekomst nog worden geïnformeerd -, houdt het erg voorzichtig bij 150 ml wijn (15 g alcohol) per dag. Van bier is hier zelfs geen sprake, het beroemde engelse gerstenat ten spijt.

Even doorslikken dus, maar dan liefst met water...

**Tabel van alcoholbevattende dranksoorten**

Drank	Hoeveelheid	Suikers (g) per portie	Kcal per portie	Alcohol (g) per portie
Rode wijn 12°	1 glas 100 ml	0	70	10
Droge witte wijn	1 glas 100 ml	0	70	10
Champagne brut	1 glas 100 ml	0	70	10
Kir	1 glas 80 ml	6,5	75	10
Pils bier	1 glas 250 ml	10	110	10
Stella light	1 glas 250 ml	5	90	10
Geuze Lambic	1 fles 250 ml	8,15	103	10
Kriek Lambik	1 fles 250 ml	8	116	<b>12</b>
Leffe blond	1 fles 250 ml	11,4	138	<b>13</b>
	1 fles 330 ml	15	181	<b>17,4</b>
Guinness Stout	1 fles 330 ml	18,4	214	<b>20</b>
Duvel	1 fles 330 ml	12,5	204	<b>22</b>
Rochefort 8%	1 fles 330 ml	24,5	252	<b>22</b>
Chimay bruin	1 fles 330 ml	15,6	230	<b>24</b>
Vermouth	1 glas 80 ml	12	112	10
Cinzano	1 glas 80 ml	12	112	10
Sherry dry	1 glas 60 ml	1,8	77	10
Sherry zoet	1 glas 50 ml	6	94	10
Porto	1 glas 50 ml	6,5	96	10
Bacardi cola, William Lawson, enz.	1 blikje 250 ml	12,5	148	<b>14</b>
Pisang/oranjesap	1 glas 150 ml	25	156	10
Triple sec Curaçao	1 glas 35 ml	9	106	10
Rum droog	1 glas 25 ml	0	70	10
Jenever oud	1 glas 30 ml	0	70	10
Whisky	1 glas 30 ml	0	70	10
Cognac	1 glas 30 ml	0	70	10
Calvados	1 glas 30 ml	0	70	10
Vodka	1 glas 30 ml	0	70	10
Vodka met cola	1 glas 150 ml	13	122	10

**Legende:** In de **tabel** wordt voor een aantal soorten alcoholbevattende drank de energiewaarde (in kcal) en het alcoholgehalte per portie aangegeven. Voor de soorten alcoholische drank die bovendien suiker bevatten wordt tevens het suikergehalte (in g) vermeld. De energiewaarde (in kcal) is uiteraard de optelsom van de energie afkomstig van de suiker en van de alcohol. In principe bevat elke portie 10 g alcohol of 12,5 ml alcohol. Het etiket van een alcoholbevattende drank moet het alcoholgehalte vermelden in % **volume** of in **ml alcohol per 100 ml**. Door het aantal ml alcohol te delen door 1,25 berekent men het aantal g alcohol. *Een voorbeeld:* 1 flesje Leffe blond van 33 cl (330 ml) à 6,6 % vol bevat 21,8 ml hetzij 17,4 g alcohol.