

Bodytalk (nl)

01.02.2013

Circulation: 134000

5f19ca

Page: 43

396



| ProContra |

Rode wijn *Aanraden voor het hart?*

“Rode wijn, kom laat ons vrolijk zijn”, zong Bram Vermeulen destijds tegen zijn hartenpijn.
Maar is het ook gezond? – Door **Marleen Finoulst**

JA

Naam Patrik Vankrunkelsven**Functie** Huisarts en docent Huisartsgeneeskunde
KU Leuven

Mening Mensen die matig alcohol consumeren, leven langer dan diegenen die veel drinken, maar ook langer dan geheelonthouders. Tientallen cohortstudies tonen dat consistent aan. Het maakt wellicht weinig uit of je bier of wijn drinkt. De beste resultaten worden vastgesteld bij een zeer matig gebruik van gemiddeld 1 glas per dag. Waarom zouden we dergelijk onderzoek moeten negeren? Omdat het over alcohol gaat, aarzelen we. Natuurlijk moeten we ons de vraag durven te stellen of matig alcoholgebruik selectief mag worden gestimuleerd. Het effect op het hart wordt immers negatief zodra mannen meer dan 3 en vrouwen meer dan 2 glazen per dag drinken. Is het ethisch verantwoord om een campagne te voeren waarin matig alcoholgebruik wordt aanbevolen, terwijl zo'n boodschap geheelonthouders kan aanzetten tot matige alcoholconsumptie die op termijn misschien ontspoot? We weten niet of het zo'n vaart zou lopen, maar we verkiezen het zekere boven het onzekere. Toch vind ik het evenmin aanvaardbaar de gunstige gevolgen van matig alcoholgebruik te verzwijgen. In het kader van preventie en bij advies over een gezonde levensstijl spreek ik dus niet alleen over gezonde voeding, bewegen en niet roken, maar ook over de voor- en nadelen van alcoholgebruik, over de gunstige effecten bij matige consumptie en de gevaren van overmatig drinken. Een preventieve boodschap op maat van de patiënt lijkt me in dit geval een goed compromis. Mijn patiënten horen dus weleens van mij: “*One pint a day keeps the doctor away!*”

NEE

Naam Frieda Matthys**Functie** Voorzitter Vereniging voor Alcohol en andere
Drugproblemen en diensthoofd Psychiatrie UZ VUB

Mening Alcohol vermindert onze geremdheid. De kans dat je meer dan 1 of 2 glazen drinkt, is groot. Rode wijn preventief aanbevelen om een hartinfarct te voorkomen kan niet door de beugel. Natuurlijk hoeft je het matige drinkers niet meteen af te raden, maar geheelonthouders aanzetten tot drinken ter preventie van een hartinfarct is helemaal absurd. Diverse studies hebben aangetoond dat matige drinkers minder risico lopen op sterfte door ischemische hartziekte, maar het effect wordt sterk overroepen, vooral door mensen die graag drinken. Alcohol heeft inderdaad een gunstige impact op de HDL-cholesterol, maar dat werd enkel aangetoond voor mannen van middelbare leeftijd. Bovendien verhoogt matig drinken het risico op borstkanker. Daarnaast geldt de beperkte gunstige invloed voor mannen van middelbare leeftijd niet enkel voor rode wijn, maar evengoed voor witte wijn en bier. Meestal zijn de resultaten ook afhankelijk van wie de studie heeft uitgevoerd. Onderzoek uit Frankrijk stelt dat rode wijn gunstig is voor het hart, Duitse onderzoekers zien een verband met witte wijn, en Britse vorsers benadrukken de gunstige invloed van bier op het hart. De industrie heeft hier duidelijk een vinger in de pap. Het beperkte effect heeft zeker met alcohol zelf te maken. Polyfenolen en antioxidanten in rode wijn bieden geen bijkomend voordeel. In thee zitten bijvoorbeeld meer polyfenolen en in bessen meer antioxidanten dan in rode wijn. ■



pieter gaudesaboos