

Gevolgen alcoholgebruik en preventie

Raadsinformatiebijeenkomst gemeente Utrecht



Jongeren: waarom NIX18?



- Gezonde hersenen
 - Alcohol drinken verstoort de nog volop gaande hersenontwikkeling.
- Focus in de klas
 - Alcohol zorgt voor minder concentratie, ook nog de volgende dag. Hierdoor verslechteren schoolprestaties.
- Minder kans op verslaving
 - Hoe jonger kinderen beginnen met drinken, hoe groter het risico op alcoholproblemen in de toekomst.
- Veilig thuiskomen
 - Zonder alcohol op is de kans op een ongelijk kleiner.

Volwassenen: Richtlijn alcohol drinken

- Gezondheidsraad: 'drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag'. (één glas = standaardglas, 10 gr alcohol)
- Canada: 'drink geen alcohol, maar zeker niet meer dan één of twee glazen per dag'.
- Meer drinken vergroot het risico op gezondheidsschade.

NIEUWS

Canada scherpt zijn alcoholrichtlijn fors aan: niet langer twee drankjes per dag, maar twee per week

Dat frequent alcoholgebruik de gezondheid schaadt is genoegzaam bekend. Drink dus hooguit twee drankjes per week, maar liever helemaal niet, volgens een nieuwe Canadese alcoholrichtlijn, die daarmee een van de strengste is in de westerse wereld.

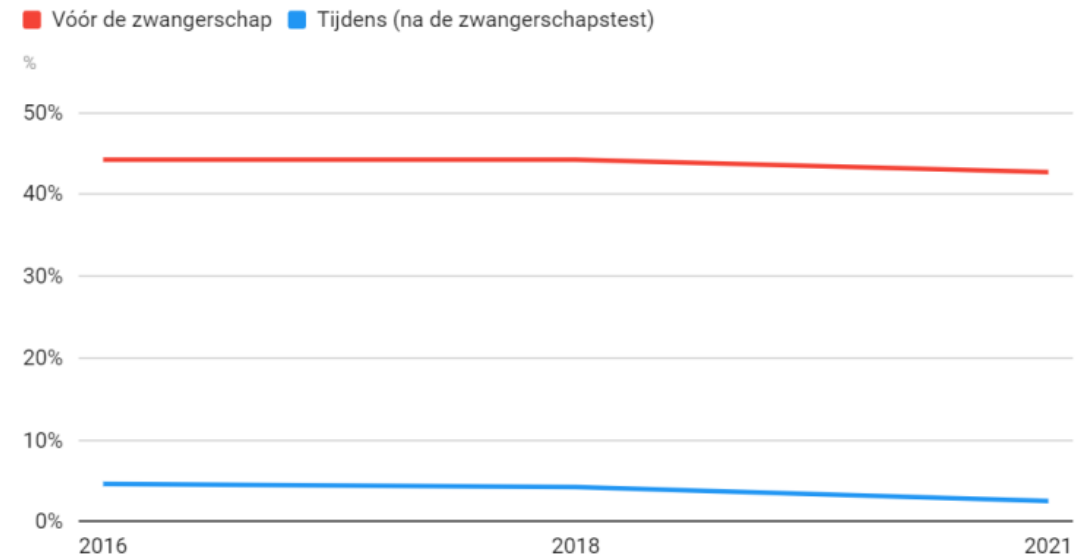
Gezondheidsrisico's alcohol

- 200 verschillende ziekten, zoals kanker en leverziekten.
- Vergroot het risico op hart- en vaatziekten;
- Vergroot risico op kanker (mond, keel, strottenhoofd, slokdarm, borst, lever en dikke darm)
 - Alcohol (ethanol) is een kankerverwekkende stof
 - Hoe meer iemand drinkt: hoe meer risico op kanker
 - Risico op borstkanker al vanaf één glas per dag
- Hersenschade en mentale stoornissen

Alcoholgebruik voor en tijdens zwangerschap

- Vóór de zwangerschap:
 - Minder vruchtbaar;
 - Risico vergroot kans op problemen tijdens zwangerschap
- Tijdens de zwangerschap:
 - Schade aan hersenen en zenuwstelsel kind
 - Foetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)
- Na de zwangerschap:
 - Via borstvoeding is alcohol schadelijk voor de baby

Alcoholgebruik vóór en tijdens de zwangerschap in 2016, 2018 en 2021



Gemaakt met ANP/LocalFocus

Bron: de Monitor Middelengebruik en Zwangerschap (2021) van het Trimbos-instituut

Maatschappelijke gevolgen alcohol

- Verkeer: rijden onder invloed.
 - Bij 12-23% van de verkeersongevallen is alcohol in het spel.
- Geweld: 26 – 43% is alcohol in het spel.
- Kinderen die opgroeien in een onveilige omgeving.
- Hoge kosten (verslavings)zorg, onderwijs, politie en justitie.
 - Maatschappelijke kosten tussen 2,3 en 4,2 miljard euro per jaar.

Alcoholpreventie

- 3 best buys alcoholbeleid (WHO):
 - Verhogen van de accijns op alcoholhoudende dranken (en andere prijsverhogingen)
 - Beperken beschikbaarheid: minimumleeftijd en beperken verkooppunten en verkooptijden
 - Beperken zichtbaarheid: beperken marketing voor alcohol
- Lokale integrale aanpak alcoholpreventie:
 1. Fysieke en sociale omgeving: beschikbaarheid beperken en norm veranderen (bijv. via campagnes als NIX18 / BOB)
 2. Regelgeving en handhaving: naleving Alcoholwet gemeente
 3. Voorlichting en educatie: effectief in combinatie met andere interventies
 4. Signalering, advies en ondersteuning.