

# Drankje?

*De nieuwste inzichten over alcohol  
en gezondheid*

David Nutt



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Drink? The New Science of Alcohol + Your Health*.  
Londen: Yellow Kite, 2020.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Titia Ram, Austerlitz  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem  
Omslagontwerp en illustraties: Emily Langford © Hodder and Stoughton  
Figuren: © 2019 Vali Mackrill at Malik & Mak  
Coauteur: Brigid Moss  
Redactionele adviezen: Prof.dr. Wim van den Brink en Else de Donder  
(VAD)

Copyright © Professor David Nutt, 2020, 2021  
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.  
© Nederlandse vertaling Uitgeverij Nieuwezijds, 2021

ISBN 978 90 5712 5454  
NUR 860

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

In dit boek staan onderzoeksresultaten en meningen van de auteur. Deze kunnen niet als vervanging dienen voor medisch advies van uw arts of zorgprofessional en de auteur/uitgever is hiervoor niet aansprakelijk.

# Voorwoord

De meeste mensen kennen mij als de hoofdadviseur drugs van de Britse overheid die in 2009 is ontslagen omdat hij zei dat het regeringsbeleid rondom drugs niet op wetenschappelijke feiten was gebaseerd. Maar daarnaast ben ik ook arts, en net als alle andere artsen word ik al mijn hele professionele leven geconfronteerd met de problemen die drank bij mijn patiënten en collega's veroorzaken.

De impact van drank op je gezondheid is enorm. De helft van alle bedden op de orthopedische afdelingen wordt bezet door mensen met aan alcoholgerelateerde verwondingen en in het weekend ligt de Spoedeisende hulp vol met dronken mensen. Alcohol en de medische wetenschap zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, zoals geld en bankieren.

Ik denk dat de echte reden voor mijn ontslag was dat ik zo onbezonnen was om op primetime op de radio te zeggen dat alcohol de schadelijkste drug is in het VK. Toen ik dat zei, mocht alcohol nog niet eens een drug genoemd worden door de UK Advisory Council on the Misuse of Drugs – de ACMU – hoewel elke wetenschapper in het land wist dat alcohol dat wel degelijk is.

Het bewijs waarop ik mijn uitspraak baseerde, was het meest uitgebreide en gedetailleerde onderzoek naar schade door drugs dat ooit was uitgevoerd. Sindsdien zijn er in Europa en Australië vergelijkbare onderzoeken gedaan, en ze ko-

men allemaal tot dezelfde conclusie: dat drank in hun samenleving de schadelijkste drug is.

Dat alcohol helemaal bovenaan de schaal van schadelijkheid staat, komt omdat zo veel mensen zo vreselijk graag drinken. Gemiddeld genomen drinkt meer dan tachtig procent van de volwassenen in de westerse wereld alcohol. Slechts een vijfde daarvan raakt erdoor in de problemen. Maar dat zijn er niettemin zo veel dat hun drankprobleem een gigantische invloed op anderen heeft, met name familie en vrienden. Drank kan leiden tot heel veel geweld, zowel binnen als buiten het gezin, tot verkeersongelukken, werkeloosheid en een heleboel ziekten. Politie-inzet bij alcoholgerelateerde meldingen vormen een enorme kostenpost, en de kosten voor de gezondheidszorg zijn hoger dan 3 miljard pond in het VK [0,9 miljard euro in Nederland – red.].

Niettemin blijven de meesten van ons drinken en raken de meesten van ons er niet door in ernstige problemen. Daar kunnen we uit afleiden dat er verschillende biologische en sociale factoren zijn die van invloed zijn op onze relatie met drank. Als we die beter zouden begrijpen, denk ik dat het ons, en onze regeringen, zou helpen om rationelere en gezondere beslissingen te nemen over hoe we met drank omgaan. Dit boek probeert dat inzicht te geven, in een taal die voor elke drinker begrijpelijk zal zijn.

Zelf doe ik al meer dan veertig jaar medisch onderzoek naar alcohol. Eind jaren tachtig stond ik twee jaar lang aan het hoofd van de klinische onderzoeksafdeling van het National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) van de National Institutes of Health (NIH) in Maryland in de vs. Sindsdien ben ik, terug in het VK, naast het behandelen van patiënten met alcoholproblemen, onderzoek blijven doen naar de basis in de hersenen voor alcoholgerelateerde genoegens en problemen.

Daarnaast ben ik samen met een van mijn dochters eige-

naar van een wijnbar in Ealing in Londen. In mijn leven komen de goede en slechte kanten van drank samen in mijn kennis, ervaring en ideeën rond alcohol, op een manier die, zo hoop ik, zal aantonen hoe het kan dat zo'n eenvoudige molecuul als alcohol tegelijkertijd zo veel genot en pijn kan veroorzaken.

*David Nutt is hoogleraar neuropsychofarmacologie aan het Imperial College in Londen, voorzitter van DrugScience ([drugscience.org.uk](http://drugscience.org.uk)) en voormalig voorzitter van de Advisory Council on the Misuse of Drugs.*

# Inhoud

Inleiding 11

1

Het effect van drank op je lichaam en brein 21

2

De gezondheidsrisico's van drank 49

3

Alcohol, ongelukken en agressie 81

4

Het effect van drank op je psychische gezondheid 103

5

Hormonen en vruchtbaarheid 115

6

De invloed van drank op je levenskwaliteit 127

7

Verslaving: ben ik een probleemdrukker? 147

8

De sociale voordelen van drank 189

9

Drinken zoals je dat wilt (mits verstandig) 199

10

Tieners en drank 225

11

Kan de alcoholcrisis worden opgelost? 235

Conclusie 273

Alcoholrichtlijnen 275

Nuttige adressen 277

Woord van dank 279

Noten 281

Index 293

Over de auteur 303

# Inleiding

Het was mijn eerste dag aan de Universiteit van Cambridge, en op de een of andere manier vonden we elkaar, negen studenten geneeskunde van hetzelfde college. We gingen samen naar de pub om de hoek.

We installeerden ons om daar de avond door te brengen. Het was zo'n typische pub uit de jaren zestig: kleine, kleverige tafeltjes, nog plakkerigere vloerbedekking en een rokerige atmosfeer die alle muren en plafonds een geel waas had gegeven. Ik was geen grote drinker, maar ik denk dat ik die avond drie halve liters van het plaatselijke Green King-bier heb gedronken. De meeste anderen dronken er een stuk of vier, vijf, wat ik ontzettend veel vond. Om half elf was het sluitingstijd. Iemand zei dat hij thuis nog wat flessen wijn had staan, dus gingen we terug naar de campus van ons college en maakten die soldaat.

De sfeer was behoorlijk luidruchtig en baldadig, een stelletje groentjes van achttien dat lol trapt. Maar toen begon een van de jongens te huilen. En niet zo'n beetje ook; keihard en met jammerlijke uithalen. Het was zo'n uitbarsting van negatieve emoties, dat ik bang was dat hij zichzelf iets zou aandoen. Ik vroeg een schoolvriend van hem of we een ambulance moesten bellen, maar die zei: 'Nee, hoor, maak je geen zorgen. Dat doet hij altijd. Morgen weet hij er niets meer van.'

Hij herinnerde het zich de volgende dag inderdaad niet.



Maar ik ging me door dit voorval afvragen hoe het kon dat drank een blèrend hoopje ellende maakte van iemand die op school zo succesvol was, en die als je hem zo meemaakte zelfverzekerd en aardig was. Ik begon me af te vragen wat dat over alcohol zegt. Nu ik erop terugkijk, was dat het moment waarop mijn fascinatie voor drugs, inclusief drank, en het effect ervan op de hersenen, de gebruiker en de maatschappij in het algemeen, begon.

Als arts heb ik alle soorten ellende gezien die door drank worden veroorzaakt, van leveraandoeningen en kanker tot geweld en verkeersongelukken door rijden onder invloed. Het is duidelijk dat je geen dakloze alcoholist hoeft te zijn om je lichaam en/of hersenen kapot te maken met drank. Het overkomt ook mensen die op hoog niveau presteren, zoals mijn vriend op de universiteit.

Hij was niet de enige van dat kleine groepje die een probleemdrinker was. Die schoolvriend die me verzekerde dat het wel goed zou komen, was zelf ook een zware drinker. Hij hield, heel triest, de rest van zijn leven een drankprobleem, en stierf toen hij in de veertig was aan leverfalen, waardoor een veelbelovende carrière en dito leven werden geruïneerd. Hoewel dit twee extreme voorbeelden zijn, zijn het geen uitzonderingen.

Nu we vijftig jaar verder zijn, wil ik vertellen wat ik over alcohol heb geleerd. Het is niet mijn bedoeling te preken, en ik veroordeel je niet, of je nu te veel drinkt of dat je je zorgen maakt dat je dat doet; ik heb dit boek geschreven om je te helpen slimme keuzes rond drank te maken, gebaseerd op feiten. Zelfs tijdens het schrijven van dit boek, keek ik door de informatie – voor de zoveelste keer – kritisch naar hoe en hoeveel ik zelf drink. Ik drink niet veel en ben op de hoogte van alle risico's, maar niettemin zie ik ook hoe snel je in de gewoonte schiet te veel te drinken.

Mijn visie is altijd geweest dat alcohol een drug is; iets dat je

niet te licht moet opvatten. Dat klinkt misschien gek in onze cultuur, waar drinken, en zelfs dronken worden, algemeen wordt geaccepteerd. Niettemin is het een standpunt dat wordt ingenomen door de meeste artsen, wetenschappers en verslavingsexperts, gezien de enorme schade die alcohol aanricht aan de gezondheid van mensen en aan de maatschappij.<sup>1</sup>

In het *Global Status Report on Alcohol and Health 2018* van de Wereldgezondheidsorganisatie (*World Health Organization*, WHO) staat dat er in 2016 meer dan drie miljoen mensen zijn overleden door alcoholmisbruik. In een recent artikel in het *British Medical Journal* (*BMJ*) wordt samengevat hoe: ‘alcohol, net als tabak, sommige gebruikers langzaam doodt door de ziekten die het veroorzaakt. In tegenstelling tot tabak, doodt alcohol echter ook snel, door verwondingen en vergiftiging.’<sup>2</sup> Alcohol is verantwoordelijk voor meer dan vijf procent van de last voor de wereldwijde gezondheidszorg. Volgens schattingen draagt alcohol bij aan de dood van rond de 30.000 mensen per jaar in Engeland, Schotland en Wales.<sup>3,4,5,6,7</sup> De belangrijkste moordenaars zijn hart- en vaatziekten, die leiden tot een hartaanval of beroerte. En dan zijn er nog leverkwalen en verscheidene soorten kanker, ongelukken, met name in het verkeer, en sterfgevallen door zelfdoding. [In Nederland zijn dat volgens een schatting van het RIVM en SWOV rond de 2000 doden: 1906 doden door alcoholgerelateerde ziekten en ongeveer 110 doden door alcoholgerelateerde verkeersdoden. Het gaat daarbij vrijwel zeker om een onderschatting – red.] [In 2017 werden in het Vlaams Gewest 572 sterfgevallen geregistreerd als rechtstreeks gevolg van alcoholgebruik en kwamen 34 personen om het leven door een verkeersongeval waarvan minstens 1 bestuurder onder invloed van alcohol was. Dit cijfer is een onderschatting omdat niet bij alle letselgevallen een ademtest of bloedproef wordt gemeten. Bron: Möbius, D., & De Donder, E. (2019). *Factsheet alcohol*. – red.]

Dat zeg ik niet om je bang te maken, ik wil alleen dat je op de hoogte bent van de feiten, zodat je je eigen beslissingen kunt nemen. Het is waar dat het drinkgedrag in het VK en de rest van Europa sinds ongeveer 2010 de goede kant opgaat: de hoeveelheid gaat naar beneden. Maar dat is wel gezien vanaf een extreem punt, aangezien we in het VK bijna twee keer zoveel drinken als we in de jaren zestig deden. Op dit moment drinkt meer dan een vijfde van ons – bijna een derde van de mannen en een zesde van de vrouwen – meer dan het aanbevolen maximum. [In Nederland is de aanbevolen richtlijn volgens Richtlijn Goede Voeding: drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Dat betekent dus niet meer dan zeven glazen alcohol per week (en bij voorkeur niet elke dag) en geen enkele dag meer dan vier of vijf glazen. – red.] [De Hoge Gezondheidsraad van België raadt aan om:

- het alcoholgebruik te beperken, want alcoholconsumptie heeft altijd een impact op de gezondheid;
- geen alcohol te drinken voor de leeftijd van 18 jaar;
- niet meer dan tien standaard-alcoholleenheden per week te drinken, te verdelen over verschillende dagen;
- verschillende alcoholvrije dagen per week in te lassen;
- aan vrouwen die zwanger zijn, zwanger willen worden of borstvoeding geven, wordt aangeraden om geen alcoholische dranken te drinken. – red.]

We zijn in het VK opmerkelijk goed in drinken. Volgens de Global Drug Survey worden Britten gemiddeld 51,1 keer per jaar dronken, oftewel één keer in de week. Een op de tien volwassenen is vijf dagen per week of vaker dronken. [In 2018 was er sprake van “zwaar drinken” (minstens één keer per week zes of meer glazen alcohol op één dag voor mannen of vier glazen voor vrouwen) bij 9% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder (1,2 miljoen Nederlanders). Het ging daarbij om 11% van de mannen en 7% van de vrouwen. De prevalentie van zwaar drinken was het hoogst onder jongvolwassenen van

18 en 19 jaar (18,4%) en van 20-24 jaar (19,7%). – red.] [In België was 24,1% van de jongeren van 12 tot 18 jaar die in de VAD-leerlingenbevraging werden betrokken, het afgelopen jaar dronken. Daarvan was 1,4% regelmatig dronken (met andere woorden wekelijks tot dagelijks). Hoe ouder de jongeren, hoe meer ze het afgelopen jaar dronken waren: van alle 12-14-jarigen was 3,9% het afgelopen jaar dronken. Van de 15-16-jarigen was 32,2% het laatste jaar dronken en bij 17-18-jarigen 51,6%. Regelmatig dronken zijn steeg van 0,2% bij de 12-14-jarigen, tot 1,3% bij de 15-16-jarigen en was het hoogst bij de 17-18-jarigen (4,1%). Van de studenten had in 2013 70,1% in Vlaanderen de afgelopen zes maanden zoveel alcohol gedronken dat ze dronken waren. Bij 25,3% was dat al vier keer of meer gebeurd. – red.]

Twee derde van de mensen die meer dan het aanbevolen maximum per week drinkt, zegt minder drinken moeilijker te vinden dan andere veranderingen in levensstijl door te voeren, zoals meer bewegen, minder roken of gezonder eten. Als jij dit boek bent gaan lezen, kan ik me zo voorstellen dat jij ook zo iemand bent. Misschien was je in het verleden opgelucht als je ergens las dat ‘gematigd’ drinken, met name van rode wijn, goed voor je gezondheid is. De waarheid is echter, zoals je in hoofdstuk 2 kunt lezen, dat geen enkele mate van alcoholconsumptie veilig is.

Je kunt alcohol extra cachet geven als een Aperol Spritz of een glas Pol Roger, of juist minder als een tweeliterfles extra sterke cider, maar het is hoe dan ook een molecuul dat de chemie in je hersenen beïnvloedt en zo een heel scala aan effecten opwekt. Waaronder bij sommigen onder ons verslaving. Als je je daar niet bewust van bent, loop je het risico dat je het effect van alcohol onderschat.

Dat we de afgelopen vijftig jaar – de duur van mijn carrière – anders zijn gaan drinken is een opmerkelijk voorbeeld van de invloed van marketing op onze perceptie. Drank was vroeger

een speciale aankoop en je moest ervoor naar een speciale winkel – een slijterij of kroeg – om het te kopen, en dat kon alleen tijdens bepaalde uren. Sinds de overheid vanaf de jaren zeventig de toegankelijkheid van alcohol steeds meer heeft vrijgelaten en de uren waarop je het kunt aanschaffen steeds verder heeft verruimd, mikken we het in ons winkelwagentje als vast onderdeel van onze wekelijkse boodschappen.

Pas als je er bewust over gaat nadenken, dringt het tot je door hoe drank een integraal onderdeel is geworden van ons leven. We drinken om een sociale band te smeden. We drinken om een zakendeal te sluiten. We drinken om de geboorte van een kind te vieren en iemand te gedenken die net is overleden.

Toen een van mijn neefjes 18 werd, kocht ik een verjaardagskaart voor hem. Ik telde 23 kaarten die bedoeld waren voor een 18e verjaardag waar een verwijzing naar drank op stond, voordat ik er een vond waarbij dat niet zo was. Wat is dat voor boodschap voor een jongere? Gelukkig lijkt het alsof die leeftijdsgroep – of een deel ervan – minder drinkt. Het is absurd dat meerderjarig worden over drank zou moeten gaan. Niettemin laten die kaarten zien dat het bereiken van de leeftijd waarop je alcohol mag gaan drinken, wordt gezien als een van de belangrijkste transitie's in een mensenleven.

Drank straalt glamour uit en heeft geschiedenis, en onze kunst en cultuur zijn ermee doordrenkt. Aangenomen wordt dat het bijna even oud is als de menselijke beschaving. Er is zelfs een theorie die zegt dat de wortels van de landbouw niet zijn terug te brengen naar de zoektocht naar voedsel, maar naar gewassen waar je alcohol mee kunt brouwen.

De Romeinen hadden hun bacchanalen, de Grieken hun symposia en beide werden aangestuurd door wijn. We hebben vrijgezellenfeesten, wijn- en bierclubs, kerstborrels en etentjes.

In de dertiende en veertiende eeuw was de katholieke kerk