

Matig alcoholgebruik en gezondheid

Martijn B. Katan

Vrije Universiteit Amsterdam
Afdeling Gezondheidswetenschappen

www.mkatan.nl



@*martijnkatan*



Agenda

1. Hoe wordt onderzoek naar alcohol en gezondheid gedaan?
2. Matig alcoholgebruik en hart- en vaatziekten
3. Het probleem met observationeel onderzoek: verstrengeling
4. Matig alcoholgebruik en kanker
5. Conclusies

Hoe kunnen we het effect van alcohol op gezondheid onderzoeken?

- Reageerbuis : zegt weinig
- Experiment bij muizen : zegt weinig
- Experiment bij mensen : onuitvoerbaar

Daarom gebruiken we *observationeel* ('*epidemiologisch*') onderzoek.

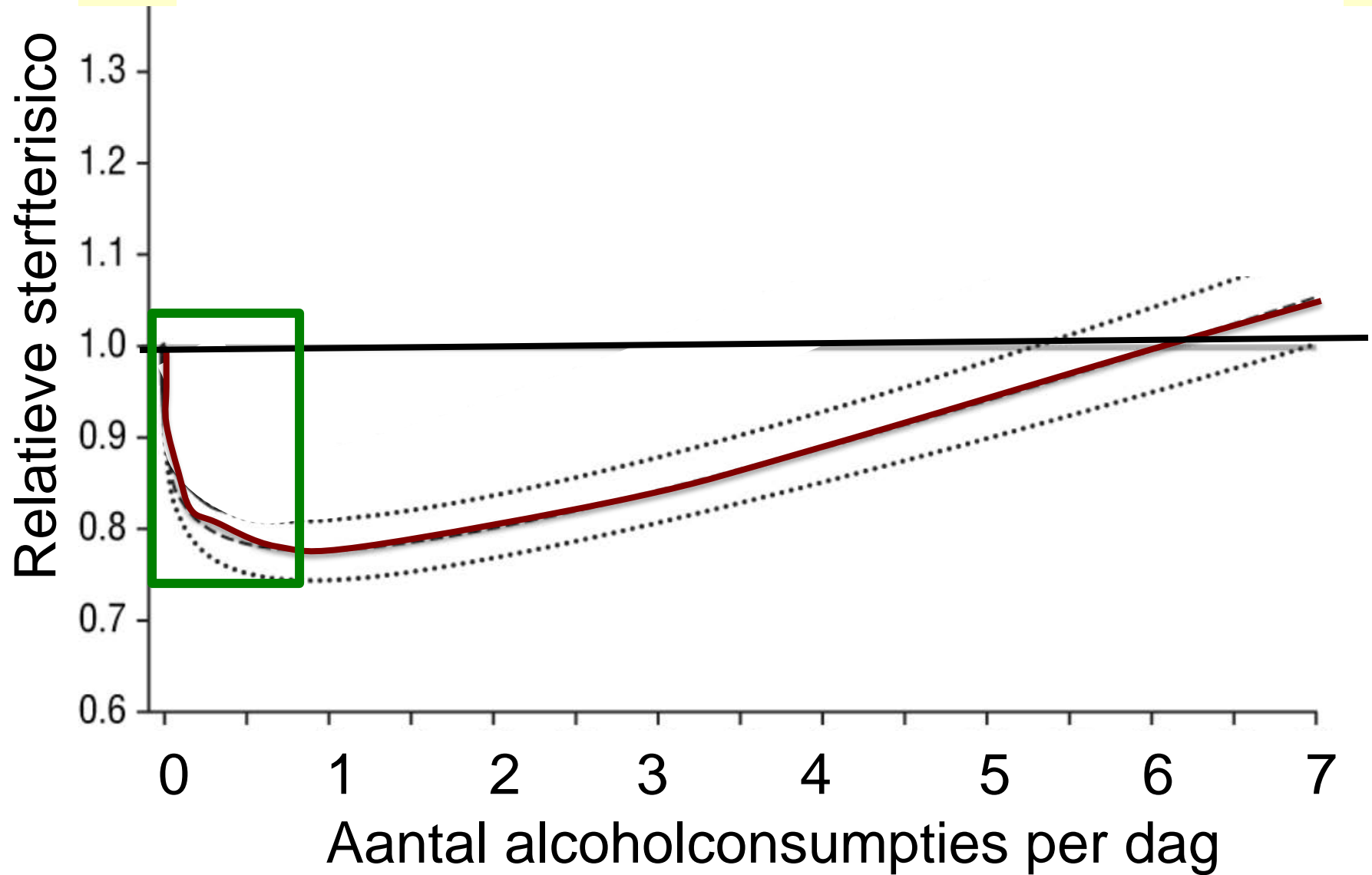
Wat is observationeel (‘epidemiologisch’) onderzoek?

1. Meten wat mensen eten en drinken
2. Kijken (‘observeren’) wie er ziek wordt en wie niet

Onderzoek naar alcohol en sterfte

1. Vraag 100.000 mensen hoeveel ze drinken, roken, bewegen, wegen, hun opleiding, baan, woonomgeving, leeftijd kinderen etc.
2. Deel ze in naar alcoholgebruik:
 - 0 glazen/dag
 - 1 glas/dag
 - 2 glazen/dag
 - Etc
3. Kijk binnen elke groep hoeveel procent er in de volgende 10 jaar ziek wordt of doodgaat.

Geheelonthouders sterven eerder



Epidemiologisch onderzoek naar alcohol en sterfte

- Geheelonthouders hebben meer kans om in de volgende 10 jaar (of 20 jaar, 30 jaar..) te sterven dan matige drinkers
- Het verschil zit vooral in meer hart- en vaatziekten

Het probleem met kijken naar wat mensen eten (voedingsepidemiologie)



HBO/WO, slank, rookt niet, beste dokters, beweegt veel, woont naast het park, jurist. Dagelijks 2 glazen witte wijn, vis, groenten, fruit, volkorenbrood, olijfolie, vitaminepillen. Met 70 nog gezond



VMBO, dik, rookt, minder goede dokters, beweegt weinig, buurt vol scooters, werkeloos. Geen alcohol, wel frikandellen, patat, witbrood en cola. Ziek vanaf haar 55e

Alcohol en hart- en vaatziekten

Matige drinkers krijgen minder hart- en vaatziekten en leven daardoor langer

Maar:

Matige drinkers leven ook voor de rest gezonder



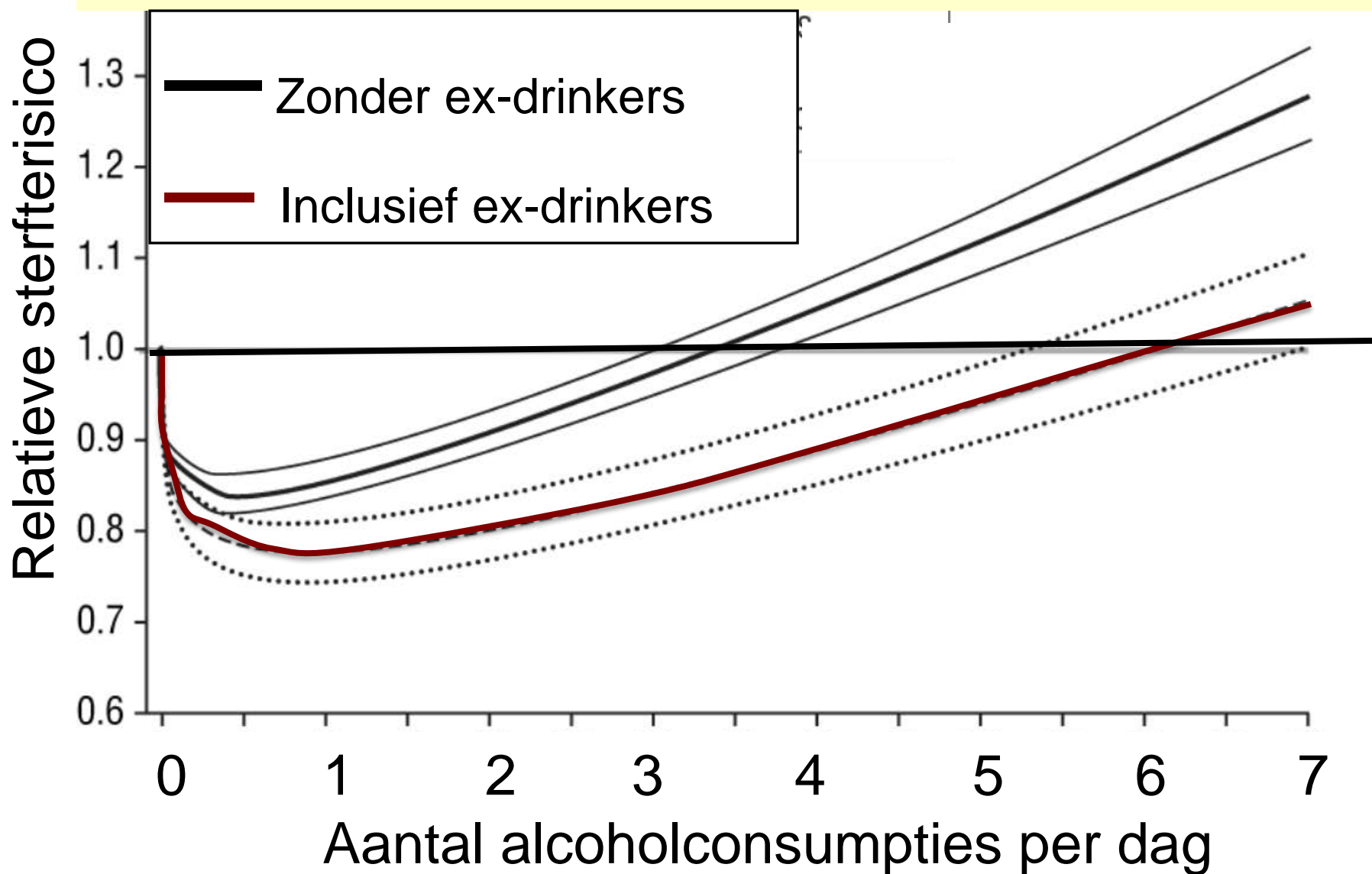
Kenmerken van geheelonthouders

- Drankprobleem in het verleden
- Lagere sociale klasse
- Vaker ziek
- Roken meer
- Dikker
- Minder beweging
- Sterven jonger



Holahan, Alc Clin Expt Res 2010
Naimi, Addiction 2017

Drinkers lijken mede gezond omdat ex-drinkers zo ongezond zijn

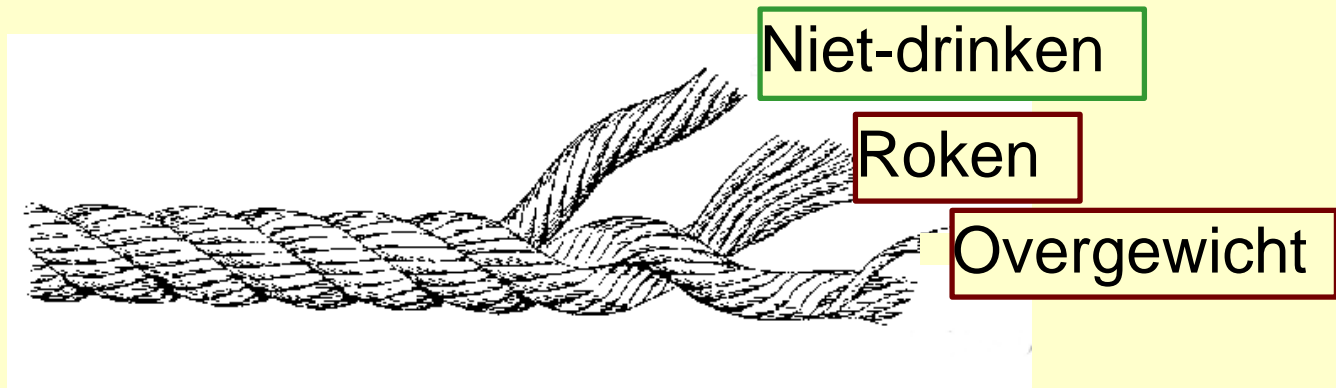


Agenda

1. Hoe wordt onderzoek naar alcohol en gezondheid gedaan?
2. Matig alcoholgebruik en hart- en vaatziekten
3. Het probleem met observationeel onderzoek: verstrengeling
4. Matig alcoholgebruik en kanker
5. Conclusies

Het probleem met epidemiologische studies van alcohol en gezondheid

- Niet-drinkers zijn arm, ongeschoold, hebben overgewicht, zijn ziek, roken meer en bewegen minder.
- Deze factoren zijn verstrengeld met drinken en met statistiek niet goed te ontwarren
- Epidemiologische studies overschatten daardoor de voordelen van alcohol



Bescherm alcohol zelf, of is het meer bewegen, niet roken, slanker zijn etc?

Roken of alcohol? Een mogelijke oplossing:

- Vergelijk niet-rokende geheelonthouders met niet-rokende drinkers
- Vergelijk matig rokende geheelonthouders met matig rokende drinkers
- Vergelijk fors rokende geheelonthouders met fors rokende drinkers

Maar dat werkt alleen als je écht weet hoeveel iemand levenslang gerookt heeft!

Wat is er nodig om verstrengelde factoren te kunnen ontwarren?

1. Je moet ALLE factoren hebben gemeten die de kans op een hartinfarct beïnvloeden
2. Je moet ze FOUTLOOS hebben gemeten

Hoeveel uur per dag heb jij bewogen sinds 1987? En hoe hoog was je hartslag daarbij?

Het probleem met epidemiologie van alcohol, hartziekte en levensduur

- Geheelonthouders verschillen van matige drinkers in veel factoren.



- Statistische analyse kan deze factoren niet voldoende ontwarren.

Fewell, Am J Epidemiol 2007

Alcohol en hart- en vaatziekten: conclusie

- Beschermend effect van alcohol minder waarschijnlijk – maar nog niet uitgesloten
- Toch maar twee glaasjes per dag, voor de zekerheid?

Maakt het uit wat je drinkt?

Is rode wijn beter?

- Nee, bier en sterke drank hebben hetzelfde effect.

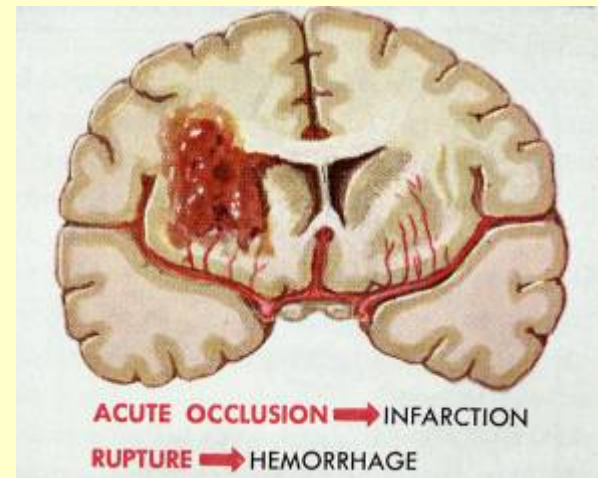
Hoe zit het met antioxidant polyfenolen?

- Rode wijn bevat minder polyfenolen dan thee
- Werkzaamheid polyfenolen is niet bewezen



Hoe belangrijk zijn hart- en vaatziekten?

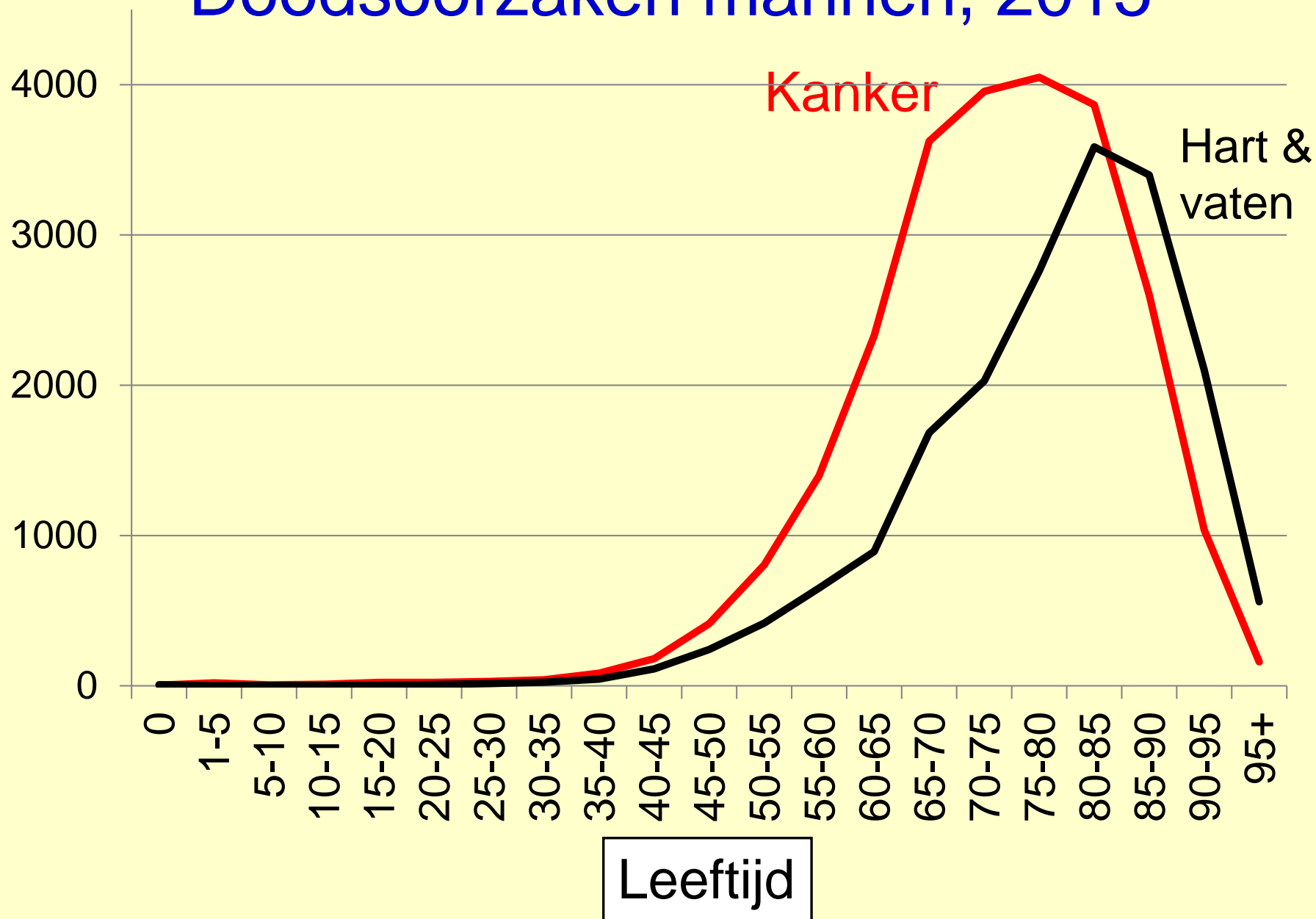
- Matig drinken kan misschien het risico op sterfte door hartinfarct en herseninfarct verminderen
- Maar hoe belangrijk zijn deze doodsoorzaken nog?



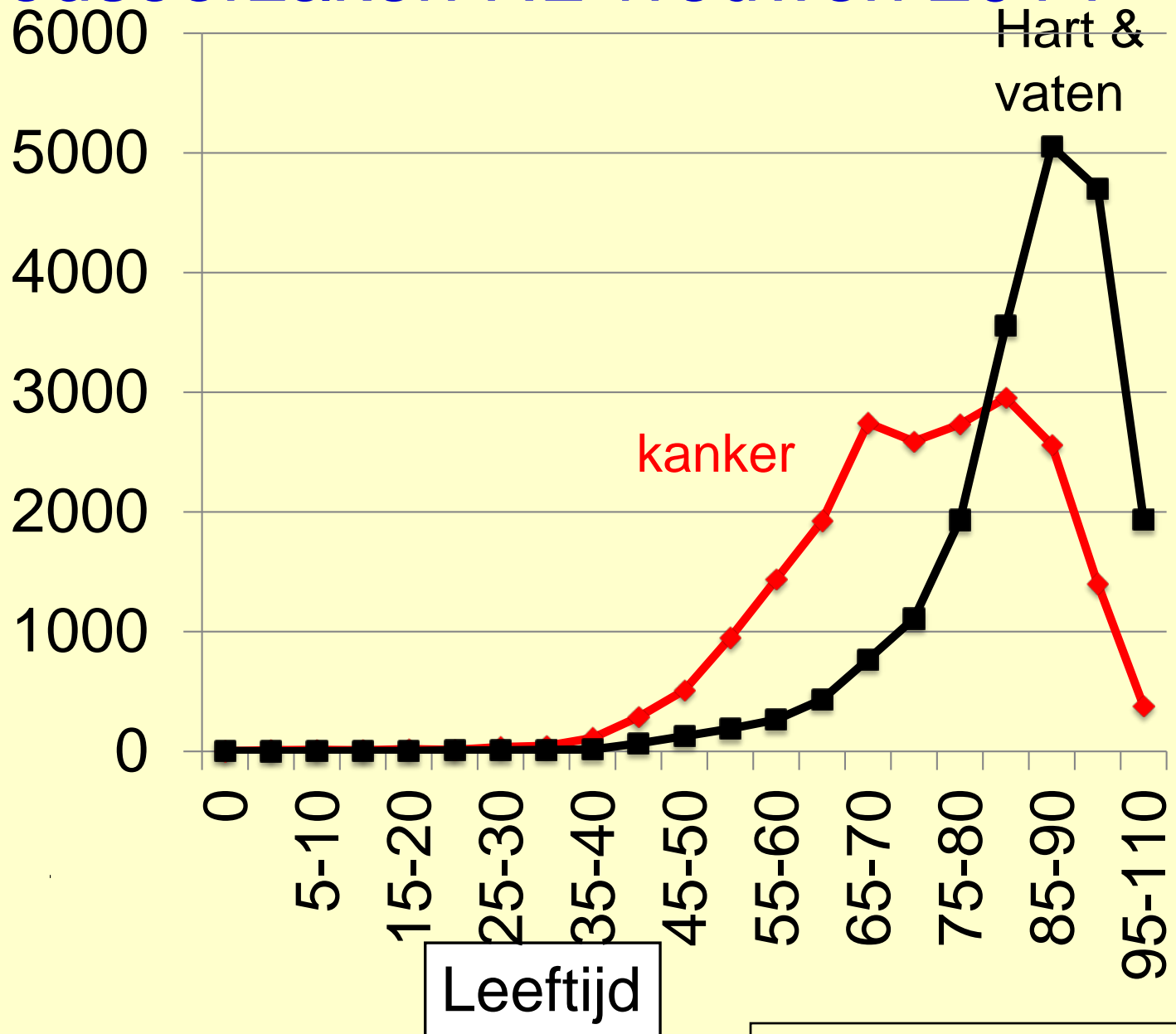
Agenda

1. Hoe wordt onderzoek naar alcohol en gezondheid gedaan?
2. Matig alcoholgebruik en hart- en vaatziekten
3. Het probleem met observationeel onderzoek: verstrengeling
4. Matig alcoholgebruik en kanker
5. Conclusies

Doodsoorzaken mannen, 2015



Doodsoorzaken NL vrouwen 2014

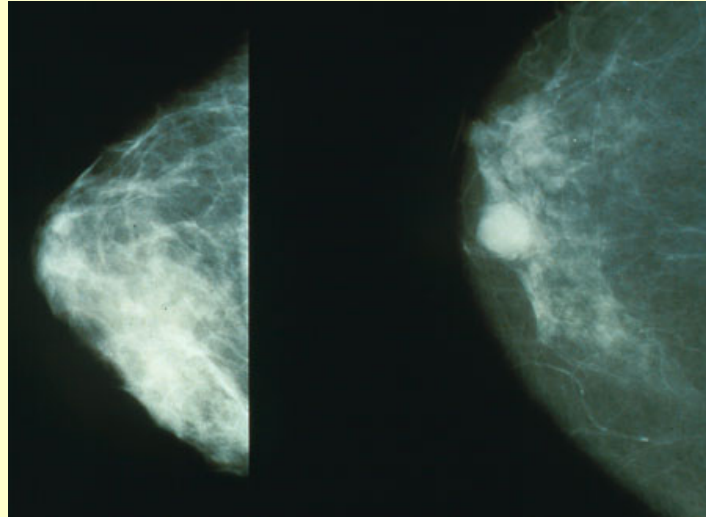


CBS, doodsoorzaken, 2016

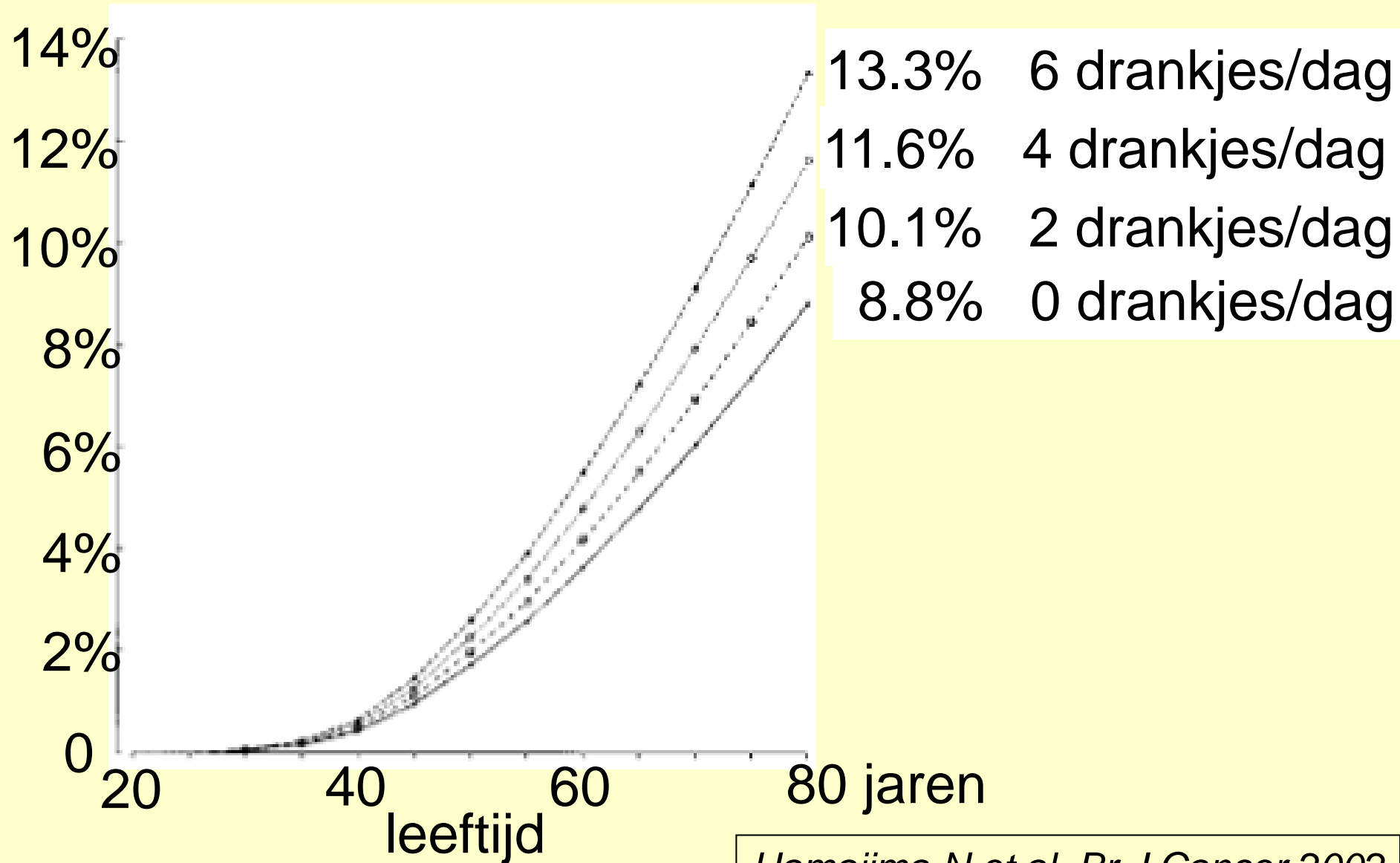
Er overlijden meer mensen aan kanker dan aan hart- en vaatziekten

- Hart- en vaatziekten pas boven de 80 jaar belangrijkste doodsoorzaak
- Alcohol bevordert mond- en keelkanker (vanaf 3-4 glazen/dag) en borstkanker (vanaf 1 glas per dag)

Alcohol en borstkanker



%age vrouwen dat borstkanker krijgt, naar leeftijd en naar aantal drankjes per dag



Hamajima N et al. Br J Cancer 2002

Is het wel de wijn die de borstkanker veroorzaakt?



HBO/WO, slank, rookt niet, beste dokters, beweegt veel, woont naast het park, jurist. Dagelijks 2 glazen witte wijn, vis, groenten, fruit, volkorenbrood, olijfolie, vitaminepillen. Met 70 nog gezond



VMBO, dik, rookt, minder goede dokters, beweegt weinig, buurt vol scooters, werkeloos. Geen alcohol, wel frikandellen, patat, witbrood en cola. Ziek vanaf haar 55e

Is alcohol is verstrengeld met andere risicofactoren voor borstkanker?



Dagelijks 2 glazen witte wijn, HBO/WO, slank, rookt niet, beweegt veel, eerste kind met 35 jaar (maar in Nederland niet?!), gebruikt vaker de pil.



Geen alcohol, VMBO, dik, rookt, beweegt weinig, eerste kind met 25 jaar, minder vaak de pil.

Uitstellen van kinderen heeft groot effect op risico voor borstkanker

- Eerste kind met 35 jaar: 100% meer risico op borstkanker dan bij eerste kind met 20 jaar
- Kunnen we dat effect eruit krijgen met statistische correcties?



MacMahon, Intl J Cancer 2006

Wat is er nodig om verstrengelde factoren te kunnen ontwarren?

1. Je moet ALLE factoren hebben gemeten die de kans op borstkanker beïnvloeden
2. Je moet ze FOUTLOOS hebben gemeten

Vertel eens, hoe oud was jij toen je eerste kind werd geboren?

Effect van alcohol bij vrouwen die vroeg dan wel laat eerste kind kregen

Aantal vrouwen		Hoe oud bij eerste kind	Alcohol en risico op borstkanker		
Totaal	Met kanker		Geen alcohol	< half glas	> Half glas
19,880	114	<23 j	1	0.8	1.4
33,312	193	23-25 j	1	1.2	1.7
28,832	237	> 25 j	1	0.8	1.4

Is alcohol is verstrengeld met andere risicofactoren voor borstkanker?



Dagelijks 2 glazen witte wijn, HBO/WO, slank, rookt niet, beweegt veel, eerste kind met 35 jaar (maar in Nederland niet?!), gebruikt vaker de pil.



Geen alcohol, VMBO, dik, rookt, beweegt weinig, eerste kind met 25 jaar, minder vaak de pil.

Agenda

1. Hoe wordt onderzoek naar alcohol en gezondheid gedaan?
2. Matig alcoholgebruik en hart- en vaatziekten
3. Het probleem met observationeel onderzoek: verstrengeling
4. Matig alcoholgebruik en kanker
5. Conclusies

Conclusie: is matig drinken goed voor je?

- Zelfs matig drinken veroorzaakt borstkanker
- Drinken om hartziekte te voorkomen is absurd; alcohol is verslavend en carcinogeen
- Drinken is *misschien* goed voor oude mannen: zij hebben een oud hart, en geen borsten. Maar medicijnen zijn een stuk beter

Matig drinken is niet gezond. Het is gezellig, ik doe het graag, maar het heeft risico's.

Dank voor uw aandacht!