

26 mrt 2024 -13:58

## Alcohol schaadt de gezondheid

Elke druppel alcohol verhoogt het risico op ernstige ziekten. Toch blijft het publiek zich grotendeels onbewust van deze risico's. De alcoholindustrie investeert sterk in de romantisering van alcoholgebruik en werkt daarmee sociale aanvaarding in de hand. Zeker bij jongeren, die van nature al een grotere kwetsbaarheid vertonen, is de impact groot. Om de schade van alcohol te beperken, doet de Hoge Gezondheidsraad volgende aanbevelingen:

1. Verbied marketing en reclame voor alcohol en leg in afwachting tijdelijke regels op over hoe vaak, waar en welke boodschappen toegelaten zijn
2. Verplicht correcte waarschuwingsboodschappen en duidelijke informatie op het etiket
3. Verhoog de minimumleeftijd naar 18 jaar voor álle alcoholische dranken
4. Voer een minimumprijs per alcoholeenheid in

Het nieuwe wetsontwerp dat eerder deze maand werd goedgekeurd in de Kamer gaat voor de Hoge Gezondheidsraad niet ver genoeg. De effectiviteit van deze maatregelen is wetenschappelijk onderbouwd en zal de samenleving in zijn geheel ten goede komen.

## Geen veilig niveau van alcoholgebruik

De negatieve impact van alcohol op de gezondheid is op grote schaal aangetoond. In januari 2023 concludeerde de Wereldgezondheidsorganisatie nog dat er geen niveau van alcoholgebruik bestaat dat veilig is voor de gezondheid. Zelfs licht of matig gebruik verhoogt het risico op ernstige ziekten. Alcohol verstoort de slaap, beïnvloedt je gedrag, verstoort de hersenontwikkeling en veroorzaakt tal van mentale en fysieke gezondheidsproblemen. Alcoholgebruik is dan ook verantwoordelijk voor meer dan 200 aandoeningen, waaronder verschillende kankers.

## Eerlijke berichtgeving

De Hoge Gezondheidsraad stelt vast dat de risico's van alcoholgebruik niet goed gekend zijn in onze samenleving. Om ervoor te zorgen dat mensen een weloverwogen keuze kunnen maken, moet correcte en heldere informatie beter doorstromen. Slogans die de industrie vandaag gebruikt, benadrukken de gevaren van alcoholgebruik niet genoeg en zorgen zelfs voor verwarring. Omwille van duidelijke belangenconflicten, ijvert de Hoge Gezondheidsraad ervoor om de industrie geen plaats te geven bij de uitwerking van het alcoholbeleid.

In feite pleit de Hoge Gezondheidsraad al sinds 2018 voor een verbod op alcoholmarketing en -reclame over de hele lijn. Het is de meest effectieve methode om alcoholgerelateerde schade te beperken. Feit is dat we allemaal in hoge mate worden blootgesteld aan alcoholreclame, soms bewust maar vooral

onbewust. Deze beïnvloeding is alomtegenwoordig in alle contexten, ook op niet-consumenten zoals kinderen of geheelonthouders. Denk bijvoorbeeld ook aan sponsoring bij sportwedstrijden of *product placing* op tv. Die blootstelling beïnvloedt niet alleen ons gedrag, maar werkt ook de algemene acceptatie van alcoholgebruik in de samenleving in de hand. Bovendien is het voor kwetsbare bevolkingsgroepen, zoals mensen met een verslaving en jongeren, nog moeilijker om er weerstand aan te bieden (om neurobiologische redenen).

Zolang men toch nog reclame toelaat, voer dan wettelijke beperkingen in, zowel naar volume toe als naar inhoud en manier waarop. Alcohol is namelijk geen normaal gebruiksproduct. De consumptie houdt ernstige gezondheidsrisico's in. Om dat bewustzijn te vergroten, pleit de Hoge Gezondheidsraad ervoor om waarschuwingsboodschappen toe te voegen aan alle reclame- en marketingelementen. Deze waarschuwingen moeten kort en helder zijn. Variaties met zowel fysieke als mentale effecten op zowel korte als lange termijn moeten elkaar afwisselen. Om de aandacht van de consument te trekken moeten de boodschappen omkaderd worden met een vraag en een oproep tot actie. Bijvoorbeeld: "Liever goed uitgerust? Alcohol verstoort je slaap. Drink zo weinig mogelijk alcohol."

De Raad beveelt aan om deze waarschuwingen te vermelden op het etiket zodat het goed zichtbaar is op het moment van aankoop. Breid de verplichte informatie op het etiket ook uit met het aantal standaardglazen dat de verpakking bevat, de voedings-/energiewaarde en de wettelijke minimumleeftijd om het product in kwestie te drinken (als die verhoogd wordt naar 18+ voor alle alcoholische dranken, wat de Raad ook aanbeveelt). Verwijs tot slot naar een website met meer informatie over de wetenschappelijke basis en doorverwijzing naar hulp.

## Jong geleerd, is oud gedaan

Jongeren zijn een bijzonder kwetsbare groep. Tijdens de puberteit vinden er grote veranderingen plaats in de hersenen. Alcoholgebruik op jonge leeftijd verstoort dan ook de normale hersenontwikkeling en verhoogt het verslavingsrisico. Het aannemen van ongezonde leefgewoontes op jonge leeftijd zet zich vaak door tijdens het volwassen leven. Toch drinken veel jongeren hun eerste alcoholconsumptie al tijdens de vroege tienerjaren (gemiddeld tussen 14 en 15 jaar). Hoewel alcoholgebruik bij jongeren de voorbije jaren in het algemeen duidelijk is afgenomen, is risicovol drinkgedrag (waaronder *binge* drinken) bij Belgische jongeren nog steeds populair.

Daarom herhaalt de Hoge Gezondheidsraad zijn aanbeveling uit 2018 om de leeftijdsgrens voor alle alcoholische dranken (inclusief bier en wijn) te verhogen naar 18 jaar. België is een van de weinige landen in Europa die aan de leeftijdsgrens van 16 jaar vasthoudt voor sommige alcoholische dranken. Het verhogen van de minimumleeftijd heeft nochtans duidelijke positieve gezondheidseffecten en geeft een krachtige boodschap aan de bevolking. Meer zelfs, er blijkt in België ook een breed maatschappelijk draagvlak te zijn voor een verhoging van de minimumleeftijd. 77,5% van de Vlamingen (Preventiebarometer Sciensano, 2022) en 68% van de Franstalige Belgen (Enquête Tournée Minérale, 2023) is voorstander van deze maatregel.

Controleren of de wet in de praktijk ook echt wordt toegepast is een cruciaal aspect van het probleem. Momenteel houden 9 op 10 verkooppunten zich niet aan de huidige wetgeving rond verkoop aan minderjarigen. Dit moet beter. Meer controle en betere handavingspraktijken kunnen hierbij helpen.

De Raad stelt een geïntegreerde aanpak voor die niet alleen de jongeren sensibiliseert maar waarbij ook ouders, scholen, gezondheidswerkers, sportverenigingen, winkel- en horeca-uitbaters en de gehele maatschappij het probleem van alcoholgebruik bij jongeren erkennen en helpen te bestrijden.

## Doordacht prijsbeleid

Tot slot pleit de Hoge Gezondheidsraad nogmaals voor de invoering van een wettelijk prijsbeleid. De Raad is voorstander van een minimumprijs per alcoholleenheid. Dit betekent dat er per dosis alcohol (10 gram ethanol) een bodemprijs wordt vastgelegd. Verkoop onder die prijs is dan verboden. Dit zorgt er vooral voor dat goedkope alcoholische dranken duurder worden en verlaagt de beschikbaarheid van alcohol tegen een te lage prijs. Voorbeelden uit het buitenland hebben aangetoond dat lokale alcoholproducenten en horeca niet getroffen worden door de invoering van een minimumprijs, in tegenstelling tot een prijsbeleid dat gebaseerd is op een algemene verhoging van de alcoholtaksen. Vooral bij consumenten die het meeste risico lopen (jongeren en zware drinkers) zijn de effecten van de minimumprijs per alcoholleenheid positief. Daarnaast pleit de Raad er ook voor om gratis aanbiedingen of sterke prijsreducties op alcoholische dranken te verbieden.

[Ga naar het volledige advies](#)

Hoge Gezondheidsraad  
Galileelaan 5 bus 2  
1210 Brussel  
België  
+32 2 524 97 97  
<http://www.hgr-css.be>

Sofie Verdoodt  
Communicatieverantwoordelijke  
+3225249105  
+32478731183  
[sofie.verdoodt@health.fgov.be](mailto:sofie.verdoodt@health.fgov.be)

Fabrice Péters  
Algemeen Coördinator  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)