

# Alcoholgebruik in Nederland - Kerncijfers 2020

De laatste cijfers over alcoholgebruik onder de volwassen Nederlandse bevolking (18 jaar en ouder)

## Het jaar 2020

### Belangrijkste veranderingen in alcoholgebruik ten opzichte van 2019

- Minder mensen hebben weleens alcohol gedronken
- Meer mensen hielden zich aan het advies van de Gezondheidsraad: "Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag"
- Het percentage overmatige drinkers daalde

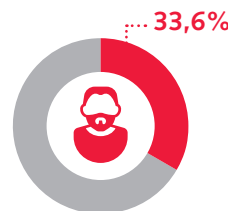
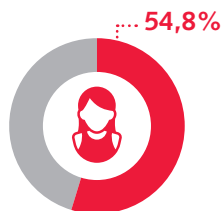
### Effect van COVID-19 en de coronamaatregelen

Het jaar 2020 stond grotendeels in het teken van de coronacrisis en de coronamaatregelen, die een effect kunnen hebben gehad op het alcoholgebruik. Zo was de horeca lange perioden gesloten voor consumptie op locatie. In hoeverre de veranderingen in alcoholgebruik in 2020 toe te schrijven zijn aan deze maatregelen, is echter onduidelijk. Daarnaast zal moeten blijken of de in 2020 geobserveerde veranderingen in alcoholgebruik blijvend zijn. Voor een uitgebreidere bespreking van mogelijke effecten van de coronamaatregelen zie het dossier [Alcohol en het coronavirus \(COVID-19\)](#) van het Expertisecentrum Alcohol.

In 2020 had 77,6% van de volwassenen in het afgelopen jaar weleens alcohol gedronken.

## Advies Gezondheidsraad

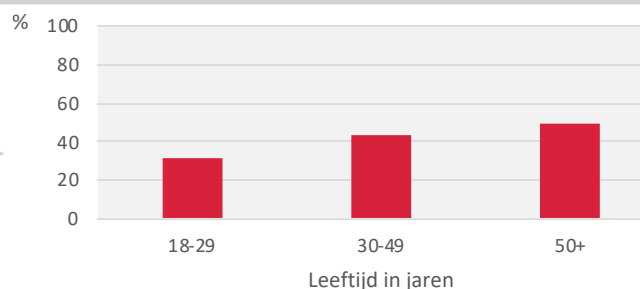
“ Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag ”



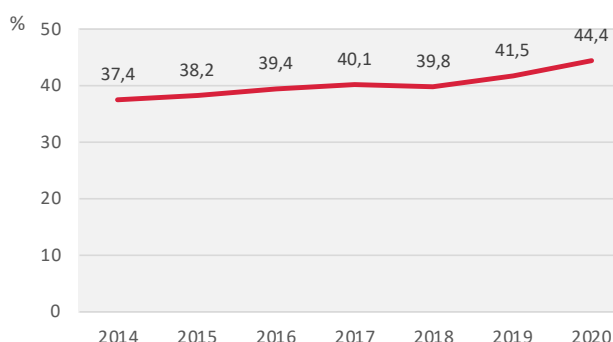
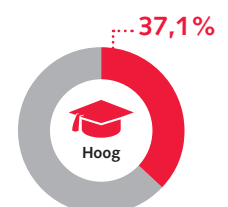
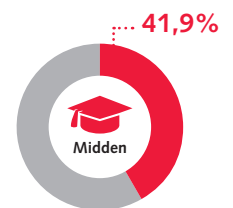
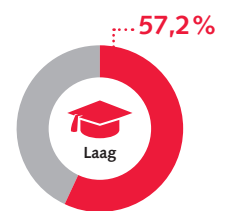
In 2020 hielden ruim 2 op de 5 Nederlanders zich aan het advies van de Gezondheidsraad, vrouwen vaker dan mannen.

Laagopgeleiden houden zich het vaakst aan het advies, hoogopgeleiden het minst vaak.

50-plussers houden zich het vaakst aan het advies van de Gezondheidsraad, jongvolwassenen het minst vaak.



### Opleiding

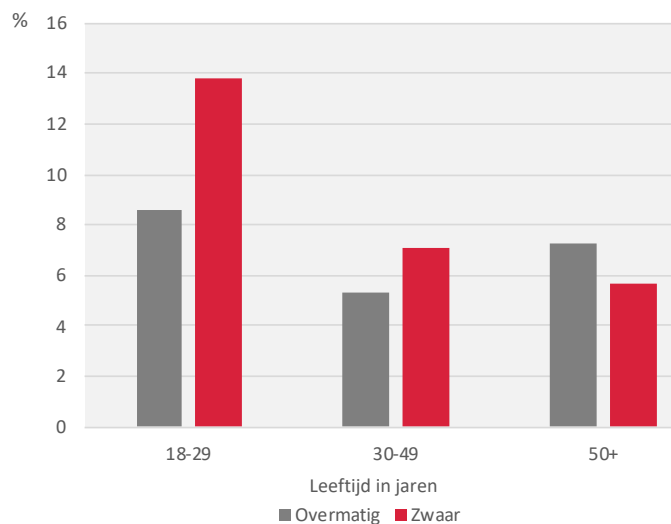
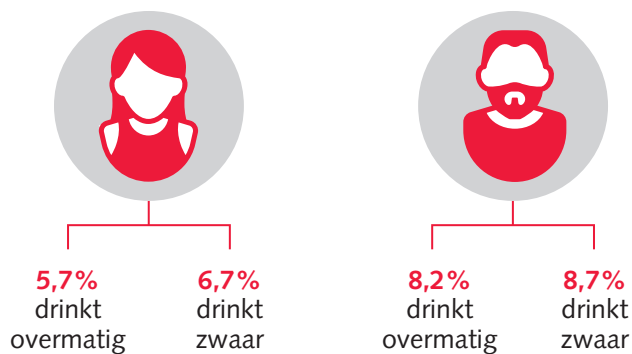


Het percentage volwassenen dat zich houdt aan het advies van de Gezondheidsraad neemt sinds 2014 geleidelijk toe. Tussen 2019 en 2020 was sprake van een toename van 41,5% naar 44,4%.

**Overmatig drinken:** het drinken van meer dan 21 glazen alcohol per week (mannen) of meer dan 14 glazen alcohol per week (vrouwen)

**Zwaar drinken:** het minstens één keer per week drinken van ten minste 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen alcohol op één dag

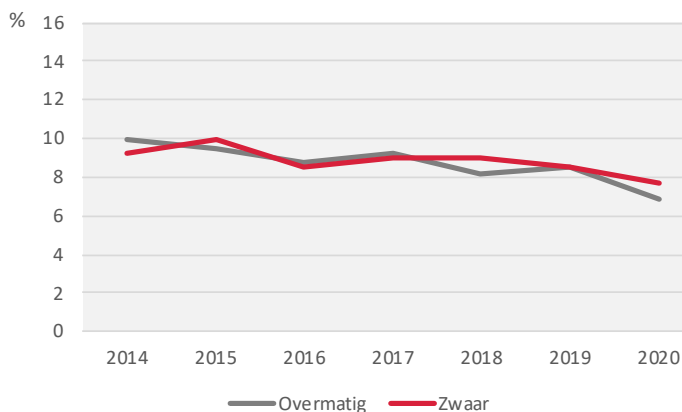
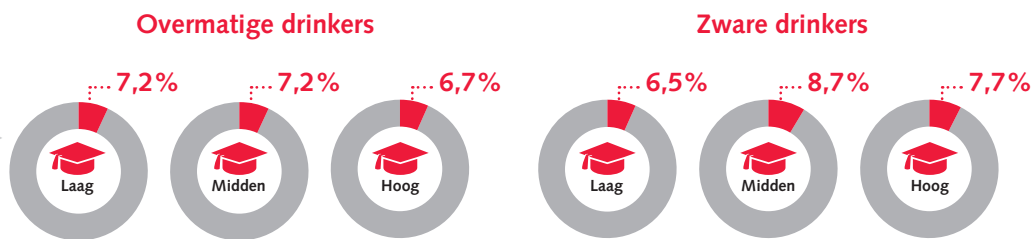
Van de Nederlandse bevolking drinkt 6,9% overmatig en 7,7% zwaar.



Mannen drinken vaker overmatig of zwaar dan vrouwen.

Jongvolwassenen (18-29 jaar) en 50-plussers drinken vaker overmatig dan 30-49-jarigen. Jongvolwassenen drinken het vaakst zwaar, 50-plussers doen dit het minst vaak.

In 2020 zijn er geen verschillen in overmatig drinken naar opleidingsniveau. Laagopgeleiden drinken minder vaak zwaar dan middelbaar opgeleiden.



De doelstelling van het Nationaal Preventieakkoord is een daling van zowel overmatig als zwaar drinken onder volwassenen naar 5 procent in 2040.



Het percentage overmatige drinkers is licht gedaald van 9,9% in 2014 naar 8,5% in 2019 en daalde in 2020 verder naar 6,9%. Het percentage zware drinkers is licht gedaald van 9,2% in 2014 naar 7,7% in 2020.