



'Ik wist niet dat je kanker kunt krijgen van alcohol'

Vijf redenen voor NIX18

Dat je van roken kanker kunt krijgen weten we inmiddels wel in Nederland. Maar de relatie tussen alcohol en kanker is minder bekend. Toch is die relatie er. Alcohol en tabak zijn gewoon ontzettend ongezonde producten en het is ook raar dat ze zo makkelijk overal te koop zijn, aldus Marjolein Peters en Eva Ehrlich van de afdeling Publieksinformatie van het Trimbos-instituut. De leeftijdsgrens van 18 jaar is er niet voor niks en is er om de gezondheid van jongeren te beschermen. Marjolein en Eva leggen uit.

[plaatsnaam]

1. Jong geleerd is oud gedaan.

Alcohol is extra schadelijk voor een ontwikkelend brein. Hoe jonger je begint met drinken, hoe groter de kans dat je op latere leeftijd verslavingsproblemen ontwikkelt. Alcohol werkt in op het beloningscentrum in de hersenen en je ontwikkelt daardoor op jonge leeftijd een sterke associatie tussen alcohol en je prettig voelen. Met als gevolg een verhoogd risico op verslaving. Jong beginnen met roken is ook extra ongezond. 15-jarige 'starters' lopen bijvoorbeeld 20 keer zoveel risico om longkanker te krijgen dan 20-jarigen.

2. Óók schadelijk voor volwassenen.

Aan jongeren onder de 18 jaar mag geen alcohol en tabak verkocht worden. Maar deze producten zijn natuurlijk niet alleen ongezond voor jongeren. Voor iedereen geldt: begin nooit met roken en als je rookt probeer te stoppen. Voor alcohol zijn we de afgelopen jaren ook voor volwassenen duidelijk strenger geworden. In 2015 heeft de Gezondheidsraad uitgebreid onderzoek gedaan naar de schadelijkheid van alcohol en kwam tot de conclusie dat het voor de gezondheid beter is om helemaal geen alcohol te drinken. Iedere vorm van alcoholgebruik kan schadelijk zijn, zelfs kleine hoeveelheden. Die kunnen al tot grote schade leiden in het verkeer, tijdens het werk, tijdens de zwangerschap of als je bepaalde medicatie gebruikt. Daarom zijn dat situaties waarin je beter helemaal niet kunt drinken. Gezonde volwassenen die toch willen drinken, kunnen zich het beste beperken tot 1 glas alcohol per dag. Maar zorg er dan wel voor dat je een aantal dagen per week geen alcohol drinkt. Zo voorkom je dat alcohol een gewoonte of een verslaving wordt.

3. Tabak en alcohol zijn kankerwekkend

Veel mensen hebben geen idee dat alcohol het risico op kanker verhoogt. Van roken weten we het wel inmiddels. Jaarlijks krijgen 19.000 Nederlanders kanker als gevolg van roken. Maar wetenschappelijk onderzoek laat ook steeds duidelijker zien dat er een verband bestaat tussen alcohol en kanker. De relatie met leverkanker, mond-, keel- en neuskanker was al wat langer bekend, maar de relatie met bijvoorbeeld borstkanker is relatief nieuw. En je hoeft niet eens veel te drinken. Het risico op borstkanker stijgt al bij gemiddeld één glas per dag. En hoe meer je drinkt, des te groter het risico. De World Health Organization (WHO) heeft alcohol daarom officieel erkend als risicofactor voor kanker.

4. Remmen los en agressie

Alcohol is niet alleen ongezond maar ook een ontremmerd. Jongeren en volwassenen die veel drinken hebben minder controle over wat ze doen en ze durven meer. Denk aan vandalisme, het gebruik van drugs of aan seks. Door alcohol kun je ook minder goed en snel reageren in bepaalde situaties. Doordat je minder controle hebt over jezelf en niet goed kunt reageren, word je vaak sneller boos. Een vechtpartij in de kroeg is dan snel ontstaan. Uit onderzoek blijkt dat tijdens het uitgaan vaker agressiviteit is door de hoeveelheid drank. Eén op de vijf jongeren is tijdens het stappen wel eens in aanraking gekomen met agressie. Het drinken van een grote hoeveelheid alcohol in één keer is daarnaast ook superschadelijk. We noemen dit binge drinken (binge is Engels voor een grote hoeveelheid). Je hebt daardoor meer kans op de directe schadelijke effecten maar ook de lange termijn schadelijke effecten van alcohol.

5. Schade aan anderen

Alcohol en tabak zijn ook schadelijk voor anderen. Alcohol maakt veel slachtoffers in het verkeer. Opgroeien in een gezin met een alcoholverslaafde kan heel onveilig zijn. Maar wat denk je van meeroken? Geschat wordt dat 1 op de 100 sterfgevallen wereldwijd komt door meeroken. De rook van sigaretten bevat honderden stoffen die schadelijk zijn voor de gezondheid en bevat meer dan 70 kankerwekkende stoffen. Rokers ademen rook uit die in de omgeving komt en ook van een smeulende sigaret komt rook vrij. Deze rook bevat zelfs nog hogere concentraties schadelijke stoffen dan de rook die rokers uitademen. De deeltjes zijn bovendien kleiner en dringen dieper in de longen door. Iedereen in de omgeving, waaronder baby's en kinderen, ademen deze rook in. Met alle gevolgen van dien. Alcohol en tabak zijn echt geen normale voedingsmiddelen en de leeftijdsgrens is absoluut nodig om schade te voorkomen. Daarom staan wij keihard achter de afspraak: NIX 18.

Bronnen

- https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/veelgestelde_vragen_over_het_advies_en_de_antwoorden.pdf
- <https://assets.trimbos.nl/docs/9402488d-1fe1-421a-aaed-a849719799c5.pdf>