

# Infosheet Alcoholgebruik en overgewicht

## Kernpunten

### Voor wie is deze infosheet?

Uitvoerders van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) programma's:

- Diëtisten
- Fysio-/beweegtherapeuten
- Leefstijlcoaches

### Wat is het doel van deze infosheet?

- Het overbrengen van de (wetenschappelijke) kennis over de relatie tussen alcoholgebruik en overgewicht.
- Het bieden van concrete handvatten aan de uitvoerders van de GLI-programma's voor het signaleren, bespreken en doorverwijzen naar meer professionele ondersteuning bij (problematisch) alcoholgebruik.

### Wie heeft deze infosheet ontwikkeld?

De infosheet is gebaseerd op de Factsheet Alcohol en overgewicht. Deze is ontwikkeld door het Expertisecentrum Alcohol van het Trimbos-instituut [1].

## Inhoud

- 1 Hoeveel volwassenen drinken alcohol in Nederland?
- 2 Hoeveel volwassenen hebben overgewicht in Nederland?
- 3 Wat is de relatie tussen alcoholgebruik en overgewicht?
- 4 Aan de slag: signaleren, bespreken en doorverwijzen bij (problematisch) alcoholgebruik
- 5 Materialen
- 6 Referenties

## 1 Hoeveel volwassenen drinken alcohol in Nederland?

In 2022 dronk 77,5 procent van de volwassenen (18 jaar en ouder) wel eens alcohol. Van deze groep dronk 6,5 procent overmatig<sup>1</sup> en 8,3 procent zwaar<sup>2</sup>. Het aantal volwassenen dat wel eens alcohol drinkt is tussen 2014 en 2020 gedaald van 81,3 procent naar 77,6 procent. In 2021 en 2022 is deze daling gestabiliseerd. Overmatig drinken is tussen 2014 en 2020 gedaald van 9,9 procent naar 6,9 procent. Daarna is het redelijk stabiel gebleven. Zwaar drinken schommelt sinds 2014 rond de 8 á 9 procent [2]. Omgerekend naar aantallen dronken ruim 1,5 miljoen volwassenen overmatig en/of zwaar in 2022.

## 2 Hoeveel volwassenen hebben overgewicht in Nederland?

In 2021 had de helft van de volwassenen (18 jaar en ouder) overgewicht<sup>3</sup>: 36 procent had matig overgewicht en 14 procent had ernstig overgewicht. Het percentage volwassenen met matig en ernstig overgewicht is niet veranderd sinds 2014 [3].

## 3 Wat is de relatie tussen alcoholgebruik en overgewicht?

Alcoholgebruik kan één van de oorzaken van overgewicht zijn. Dit komt onder andere doordat er in alcohol veel calorieën zitten, alcohol de eetlust vergroot en alcohol tot meer vetopslag leidt. Dit laatste komt doordat de lever eerst alcohol afbreekt en daarna vet. Hierdoor kan de lever zelf vetter worden en kunnen diverse leveraandoeningen ontstaan, waardoor het vet nog minder goed kan worden afgebroken.

Er is overlap in de aanleg die bijdraagt aan veel alcohol drinken en veel eten. Denk hierbij aan genetische, familiale en neurale factoren. Zoals bijvoorbeeld een overlap in het DNA of bepaalde verbindingen in de hersenen die sterker reageren op alcohol of voedsel.

Volwassenen die obesitas hebben én een maagoperatie hebben ondergaan lopen een groter risico op alcoholgebruik, -problemen en -misbruik dan volwassenen met obesitas die géén maagoperatie hebben ondergaan. Mocht een cliënt dus een maagoperatie hebben ondergaan, dan is het extra belangrijk dat je het gesprek met de cliënt aangaat over diens alcoholgebruik. Het stoppen of minderen met alcoholgebruik bij volwassenen met overgewicht kan het risico op alcoholgerelateerde leveraandoeningen verkleinen.



### Kernboodschap

Zowel alcoholgebruik als overgewicht komen veel voor bij volwassenen in Nederland. Het is voor volwassenen met overgewicht belangrijk om een gezonde leefstijl te bereiken én te behouden. Alcoholgebruik is een knop waaraan gedraaid kan worden om een gezonde leefstijl te bereiken binnen een GLI-programma.

- 1 Overmatig drinken: het drinken van meer dan 14 (vrouwen) of 21 (mannen) standaardglazen alcohol per week.
- 2 Zwaar drinken: het drinken van 4 (vrouwen) of 6 (mannen) of meer standaardglazen alcohol op één dag minstens één keer per week.
- 3 De bekendste en meest gebruikte maat voor onder- en overgewicht is de Body Mass Index (BMI). De BMI is het quotiënt van het lichaamsgewicht in kilogrammen en het kwadraat van de lengte in meters (i.e. kg/m<sup>2</sup>). Voor volwassenen van 20 jaar of ouder zijn de criteria: ondergewicht: BMI < 18,5; normaal gewicht: BMI  $\geq$  18,5 en < 25,0; matig overgewicht: BMI  $\geq$  25,0 en < 30,0 en ernstig overgewicht (obesitas): BMI  $\geq$  30,0. Op het [Voedingscentrum](#) kun je samen met de cliënt diens BMI berekenen.

#### ④ Aan de slag: signaleren, bespreken en doorverwijzen bij (problematisch) alcoholgebruik

Het vroegtijdig signaleren, bespreken en doorverwijzen bij (problematisch) alcoholgebruik kan het risico op overgewicht bij volwassenen verminderen. Onderstaand vind je handvatten en tips hoe hiermee aan de slag te gaan.

### Signaleer het alcoholgebruik

Heb je een vermoeden van (problematisch) alcoholgebruik, gebruik dan de volgende gevalideerde screeningsinstrumenten:

- AUDIT-C voor het screenen van riskante en schadelijke patronen van alcoholgebruik bij volwassenen (3 vragen, ⌚ 1 minuut).
- AUDIT voor het screenen van vroege tekenen van zwaar en problematisch drinken bij volwassenen (10 vragen, ⌚ 5-10 minuten).
- CAGE voor het screenen van symptomen van een stoornis in het gebruik van alcohol bij volwassenen (4 vragen, ⌚ 1 minuut).
- Five-shot voor het screenen van zwaar en problematisch drinken bij volwassenen (5 vragen, ⌚ 1 minuut).

Daarnaast zijn er verschillende signalen die aanleiding zijn om te vragen naar het alcoholgebruik van de cliënt, zoals:

- Mentale of sociale problemen
- Slaapproblemen
- Aanwezigheid van alcoholgeur of andere sterke geuren ter maskering
- Regelmatige bezoeken aan de spoedeisende hulp
- Black-outs, regelmatige ongevallen of fracturen
- Seksuele problemen
- Aanwijzingen voor huiselijk geweld

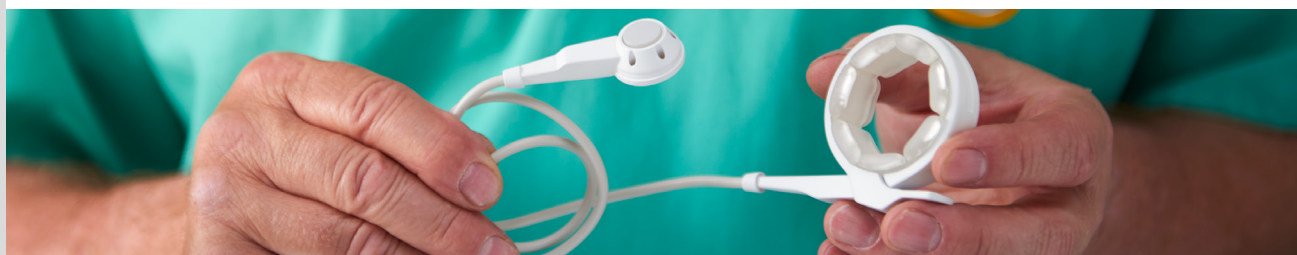
NB: Wees je ervan bewust dat volwassenen die obesitas hebben én een maagoperatie hebben ondergaan een risicogroep zijn. Zij lopen een groter risico op (problematisch) alcoholgebruik, daarmee samenhangende problemen en alcoholmisbruik dan volwassenen met obesitas die géén maagoperatie hebben ondergaan.

### Bespreek het alcoholgebruik

Bij het bespreken van (problematisch) alcoholgebruik is het belangrijk om jezelf te verplaatsen in de cliënt. Ga na waarom de cliënt drinkt. Vraag naar het aantal glazen alcohol dat de cliënt drinkt en wees je ervan bewust dat mensen hun alcoholgebruik vaak onderschatten. Je kunt alcoholgebruik bespreken tijdens een individueel gesprek of tijdens een groepsbijeenkomst. Let op: vraag altijd toestemming om naar iemands alcoholgebruik te vragen. Als iemand dat niet wil, vraag dan of je er later nog eens op terug mag komen.

Om de cliënt te motiveren bij het stoppen of minderen met alcoholgebruik, kan er gebruik gemaakt worden van motiverende gespreksvoering. Dit is een goed gedocumenteerde en uitgebreid geteste gesprekstechniek, die specifiek gericht is op gedragsverandering. Een aantal handvatten en tips hierbij zijn:

- Probeer erachter te komen waarom de cliënt alcohol drinkt en welke betekenis het gebruik heeft.
- Benoem concrete gevolgen van alcoholgebruik voor de cliënt zelf op korte en lange termijn, bijvoorbeeld:
  - Korte termijn: kater, verkeersongevallen;
  - Lange termijn: verhoogd risico op lichamelijke en mentale aandoeningen en ziekten, waaronder 7 soorten kanker: in de mond, de keelholte, het strottenhoofd, de slokdarm, de dikke darm/endeldarm, de lever en de borst.



- Vraag of de cliënt zelf negatieve gevolgen van het alcoholgebruik ervaart. Wanneer de cliënt zelf geen negatieve effecten ervaart, bespreek dan de mogelijke negatieve gevolgen van het alcoholgebruik van de cliënt voor diens omgeving, bijvoorbeeld:
  - Verzuim;
  - Verminderde productiviteit;
  - Ongevallen op de werkvloer of in het verkeer.
- Voel je weerstand bij de cliënt bij het bespreken van alcoholgebruik? Probeer erachter te komen waar de weerstand vandaan komt. Heeft dit te maken met het feit dat alcoholgebruik genormaliseerd is? Of is er beperkte kennis over alcohol?
  - Tip: vraag in welke situaties of omgevingen (thuis versus buitenshuis) de cliënt alcohol drinkt. Is er sprake van groepsdruk? Hoe zegt de cliënt dan 'nee' tegen alcohol als het wordt aangeboden?
  - Tip: laat de cliënt [deze kennistest](#) invullen over de (gezondheids)schade door alcoholgebruik.
- Breng het alcoholgebruik van de cliënt in kaart:
  - Bespreek het aantal [standaardglazen alcohol](#) dat de cliënt in een normale week drinkt. Om te zien hoeveel een cliënt beschouwt als één glas, kun je de cliënt zelf een glas laten inschenken. Bekijk vervolgens samen hoe deze hoeveelheid zich verhoudt tot de hoeveelheid van een standaardglas alcohol (schenk deze ook in ter verduidelijking).

- Bespreek het soort alcoholhoudende drank dat de cliënt in een normale week drinkt.
- Reken uit hoeveel extra kilocalorieën de cliënt op weekbasis binnen krijgt door het drinken van alcohol. Voor een overzicht van het aantal kilocalorieën per soort alcoholhoudende drank, zie Tabel 1.

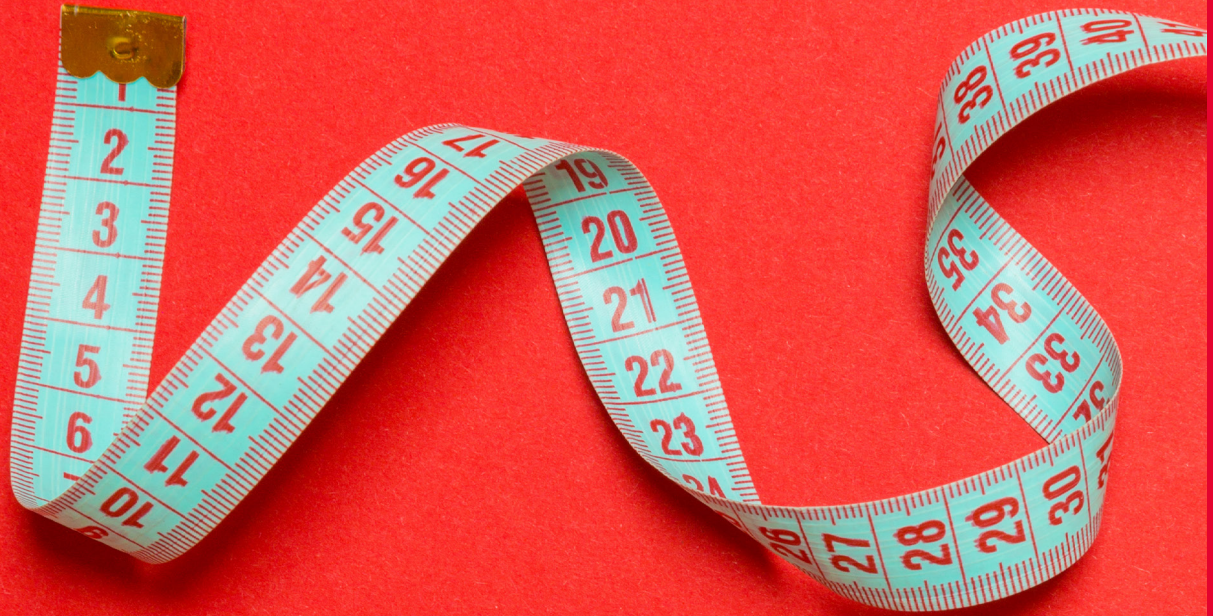
**Indien nodig, verwijst door bij het stoppen of minderen met alcoholgebruik**

Wil de cliënt stoppen of minderen met (problematisch) alcoholgebruik? Verwijs de cliënt dan door naar:

- [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl). Hier staat veel informatie over alcohol, waaronder de effecten van alcoholgebruik op de gezondheid. Ook kan de cliënt bij vragen over alcohol via de Alcohol Infolijn (0900-1995) met een deskundige bellen, mailen of chatten.
- [www.allesoverdrinken.nl](http://www.allesoverdrinken.nl). Hier staan goed onderbouwde en effectieve interventies voor drinkers en naasten en kan de cliënt zelf aan de slag met het stoppen of minderen met alcoholgebruik.
- de huisarts of een [instelling voor verslavingszorg](#) in de regio als de cliënt meer professionele hulp nodig heeft.

**Tabel 1. Overzicht van het aantal kilocalorieën per soort alcoholhoudende drank [1].**

Soort alcoholhoudende drank	Gemiddeld aantal kilocalorieën per glas
Bessenjenever (35 ml)	65
Droge witte wijn (100 ml)	67
Vieux (35 ml)	70
Rosé (100 ml)	71
Port (35 ml)	80
Rum (35 ml)	80
Rode wijn (100 ml)	82
Likeur (35 ml)	85
Whisky (35 ml)	85
Bier, oud bruin (250 ml)	90
Bier, pils (250 ml)	110
Breezer	180



## 5 Materialen

Onderstaand een overzicht van materialen over alcoholgebruik en overgewicht.

- [Factsheet Alcohol en overgewicht](#) van het Expertisecentrum Alcohol
- [Dossier Alcohol en gewicht](#) van het Expertisecentrum Alcohol
- [Item Alcohol en motiverende gespreksvoering](#) van het Expertisecentrum Alcohol
- [Video Alcohol en gewicht](#) van het Expertisecentrum Alcohol
- [Video Alcohol en sport](#) van het Expertisecentrum Alcohol
- Overzicht [screeningsinstrumenten](#) van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek
- [Instellingen voor verslavingszorg in jouw regio op Zorgkaart Nederland](#)

### Contact

Heb je vragen naar aanleiding van het lezen van deze infosheet? Neem dan contact met ons op via [info@expertisecentrumalcohol.nl](mailto:info@expertisecentrumalcohol.nl).

## 6 Referenties

1. Jobse, G. & Voogt, C. (2023). *Factsheet Alcohol en overgewicht*. Utrecht: Trimbos-instituut.
2. CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut. (2023). *Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor*. CBS: Den Haag.
3. CBS. (2022). *Hoeveel volwassenen hebben overgewicht?* CBS: Den Haag.

**Colofon**

Expertisecentrum Alcohol / Trimbos-instituut

Artikelnummer: PM0825

Trimbos-instituut, 2024

Auteurs: *G. Jobse & C. Voogt*

Vormgeving: *Canon Nederland N.V.*