



# Alcoholvrije dranken

Gebruik van alcoholvrije dranken: inzicht in redenen om alcoholvrij te drinken, kennis over de gevolgen van alcohol en houding rondom alcoholgebruik.

Steeds meer mensen in Nederland drinken alcoholvrije dranken. Vooral mensen die alcoholhoudende dranken drinken, drinken vaak ook alcoholvrij [1]. In deze infosheet kijken we naar redenen van mensen om te kiezen voor alcoholvrije in plaats van alcoholhoudende dranken. Daarnaast kijken we naar verschillen tussen mensen die alcoholvrij drinken en mensen die dat niet doen. We kijken naar hun: 1) kennis over de gevolgen van alcoholgebruik; 2) geschatte schadelijkheid van alcoholgebruik; 3) houding en sociale norm rondom alcoholgebruik en 4) eigen-effectiviteit rondom alcoholgebruik en intentie om te stoppen/minderen met alcoholgebruik. Dit doen we met gegevens uit de Kennismonitor Alcohol, een onderzoek dat in 2024 is uitgevoerd onder 5.205 volwassenen uit het I&O Research panel [2].

## Inhoudsopgave

---

- Definities in deze infosheet >
- Wat zijn redenen voor het gebruik van alcoholvrije dranken? >
- Verschillen de redenen voor het gebruik van alcoholvrije dranken naar geslacht, leeftijd, opleiding en type drinkers? >
- Wat is de samenhang tussen het gebruik van alcoholvrije dranken en kennis en houding rondom alcoholgebruik? >
- Wat betekenen de cijfers? >
- Achtergrond van het onderzoek >
- Referenties >

## Definities in deze infosheet

---

### Wat zijn alcoholvrije en alcoholhoudende dranken?

Volgens de Nederlandse Warenwet [3]:

- Alcohol**vrij** bier:  $\leq 0,1\%$  alcohol.
- Alcohol**arm** bier:  $> 0,1\%$  en  $\leq 1,2\%$  alcohol.
- Andere alcohol**vrije** dranken: geen wettelijke definities.

Volgens de Alcoholwet [4]:

- Alcohol**houdende** dranken:  $> 0,5\%$  alcohol bij een temperatuur van  $20^{\circ}\text{C}$ .

In deze infosheet gebruiken we de definitie van het [Expertisecentrum Alcohol](#) van het Trimbos-instituut [5]:

- Alcohol**vrije** dranken: dranken die normaal gesproken alcohol bevatten, maar waar een alcoholvrije variant van bestaat: alcoholvrij bier, alcoholvrije wijn, alcoholvrije cocktails of alcoholvrije sterke drank. In de vragen is specifiek naar alcoholvrije dranken (0.0%) gevraagd, maar waarschijnlijk zijn mensen zich niet altijd bewust van het onderscheid tussen alcohol**vrije** en alcohol**arme** dranken. Dit zou een kleine overrapportage tot gevolg kunnen hebben.

### Welke drinkcategorieën vergelijken we met elkaar in deze infosheet?

- Niet-drinkers: volwassenen die in het afgelopen jaar geen alcohol dronken én die niet of heel soms alcohol**vrije** dranken gebruiken ( $n=787$ ).
- Alcoholvrije drinkers: volwassenen die maandelijks alcohol**vrije** dranken gebruiken ( $n=1.285$ ). De overgrote meerderheid van deze groep dronk óók alcohol**houdende** dranken in het afgelopen jaar ( $n=1.185$ ).
- Alcohol-drinkers: volwassenen die in het afgelopen jaar alcohol dronken én die niet of heel soms alcohol**vrije** dranken gebruiken ( $n=3.133$ ).





## Wat zijn redenen voor het gebruik van alcoholvrije dranken?

Respondenten die maandelijks alcoholvrij drinken én in het afgelopen jaar alcohol hebben gedronken ( $n=1.185$ ) zijn gevraagd naar redenen om weleens te kiezen voor alcoholvrij in plaats van alcoholhoudend.

De meest genoemde redenen zijn dat ze nog willen deelnemen aan het verkeer (57%), dat alcoholvrij beter is voor de gezondheid (54%) en dat ze de volgende dag fit willen zijn (49%) (Figuur 1).

Figuur 1. Redenen om alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken te gebruiken ( $n=1.185$ )



## Verschillen de redenen voor het gebruik van alcoholvrije dranken naar ...

Voor respondenten die maandelijks alcoholvrij drinken én in het afgelopen jaar alcohol hebben gedronken ( $n=1.185$ ) is gekeken of de redenen om alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken te kiezen verschillen naar geslacht, leeftijd, opleiding en type drinkers. Vier redenen werden weinig genoemd en de aantallen waren daarom te klein ( $<100$ ) om de verschillen te bekijken, namelijk: Geen specifieke reden ( $n=62$ ); Kinderwens hebben, zwanger zijn of borstvoeding geven ( $n=47$ ); Andere reden ( $n=29$ ) en Slechte ervaring gehad door alcoholgebruik ( $n=25$ ). Alleen significante verschillen zijn weergegeven in de figuren.

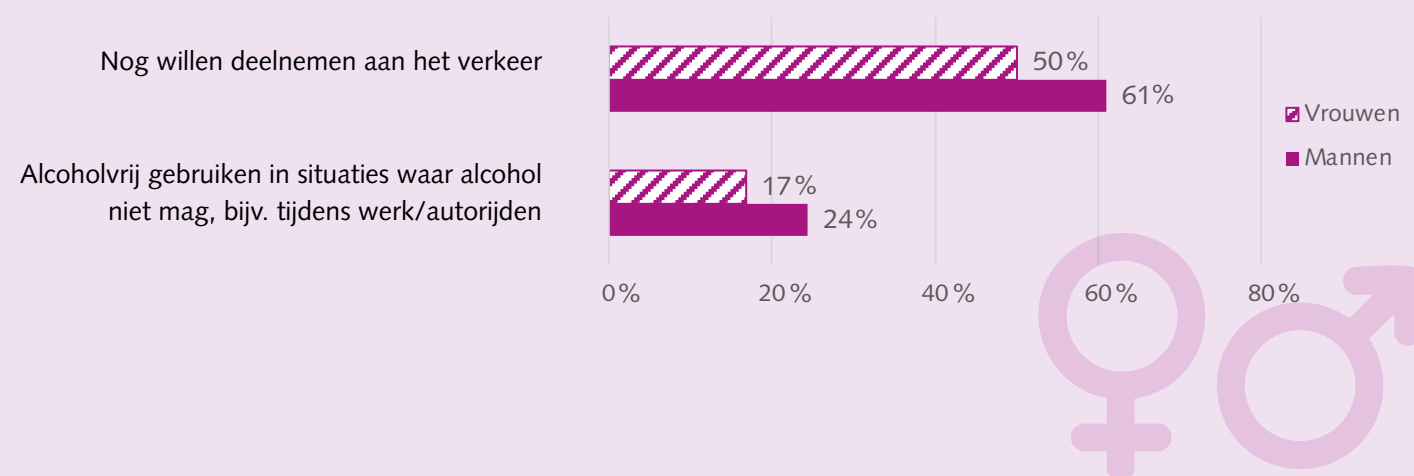
### ... geslacht?

Bij de meeste redenen voor het gebruik van alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken zijn geen verschillen zichtbaar tussen mannen en vrouwen. Mannen benoemen wel vaker dan vrouwen *het nog deel willen nemen aan het verkeer* en *het gebruiken van alcoholvrij in situaties waar alcohol niet mag* als redenen voor het gebruik van alcoholvrije dranken (Figuur 2).

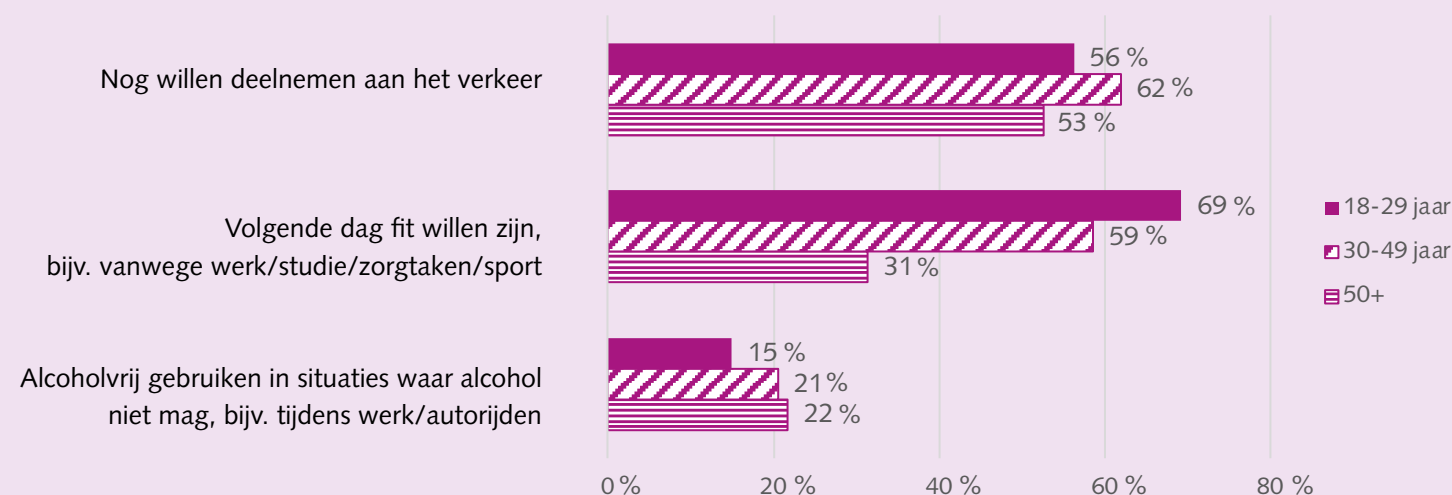
### ... leeftijd?

50-plussers benoemen vaker *alcoholvrij te gebruiken in situaties waar alcohol niet mag* dan 18 t/m 29-jarigen, terwijl 18 t/m 29-jarigen juist vaker noemen dat ze *de volgende dag fit willen zijn*. 30 t/m 49-jarigen benoemen vaker *het nog willen deelnemen aan het verkeer* als reden voor het gebruik van alcoholvrije dranken dan 50-plussers (Figuur 3).

**Figuur 2. Redenen om alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken te gebruiken, naar geslacht ( $n=1.185$ )**



**Figuur 3. Redenen om alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken te gebruiken, naar leeftijd ( $n=1.185$ )**

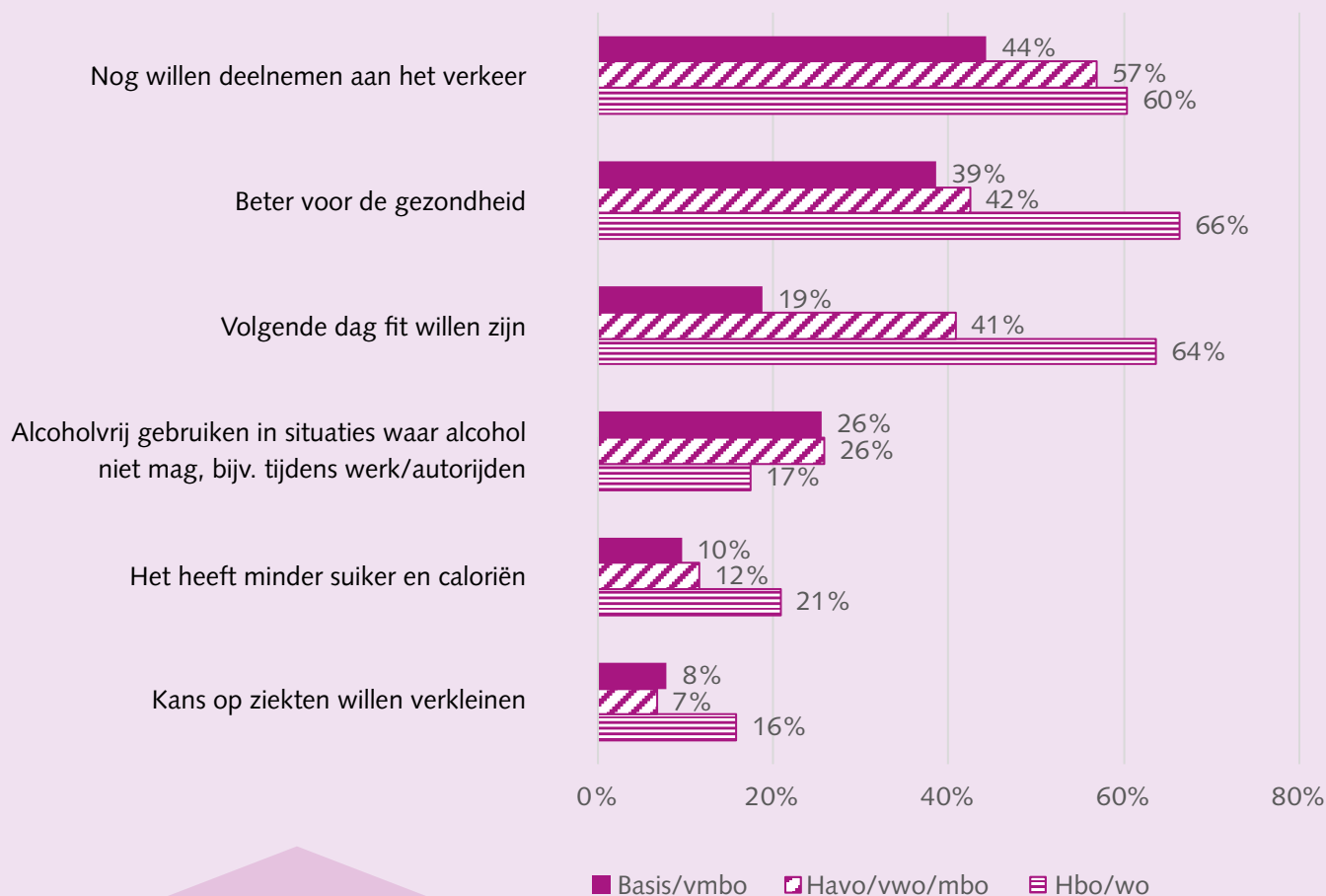


### ... opleiding?

De meeste redenen om alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken te gebruiken worden het vaakst genoemd door volwassenen met een hbo/ universitaire opleiding. Dit geldt alleen niet voor *het gebruiken van alcoholvrij in situaties waar alcohol niet mag*; deze reden wordt juist vaker genoemd door havo/vwo/mbo opgeleiden dan door hbo/universitair

opgeleiden. Voor de meeste redenen zijn geen verschillen zichtbaar tussen havo/vwo/mbo opgeleiden en basis/vmbo opgeleiden, alleen *de volgende dag fit willen zijn* wordt vaker genoemd door havo/vwo/mbo opgeleiden. *Het niet afhankelijk van alcohol willen zijn* wordt als reden door alle drie de opleidingsniveaus even vaak genoemd (Figuur 4).

**Figuur 4. Redenen om alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken te gebruiken, naar opleiding (n=1.185)**

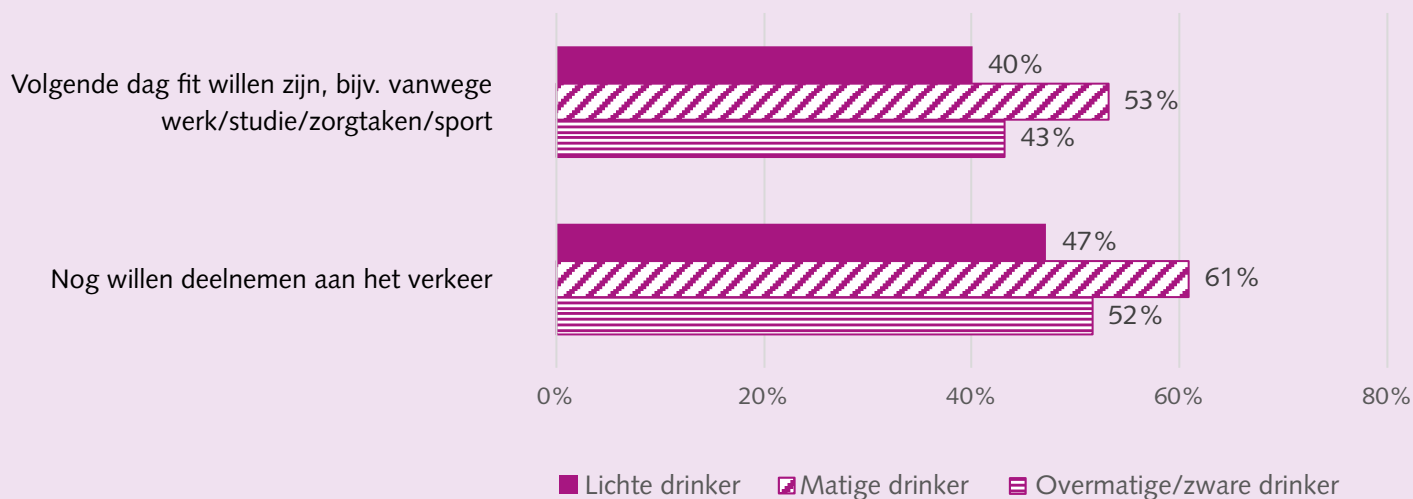


### ... drinktypes?

Bij de meeste redenen voor het gebruik van alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken zijn geen verschillen zichtbaar naar type drinkers. Matige drinkers benoemen

vaker *de volgende dag fit willen zijn en het nog willen deelnemen aan het verkeer* als redenen voor het gebruik van alcoholvrije dranken dan lichte drinkers (Figuur 5).

**Figuur 5. Redenen om alcoholvrije i.p.v. alcoholhoudende dranken te gebruiken, naar type drinkers (n=1.185)**



## Wat is de samenhang tussen het gebruik van alcoholvrije dranken en de ...

Voor niet-drinkers ( $n=787$ ), alcoholvrije drinkers ( $n=1.285$ ) en alcohol-drinkers ( $n=3.133$ ) is gekeken of zij verschillen in hun: kennis over de gevolgen van alcohol, inschatting van de schadelijkheid en houding en sociale norm rondom alcoholgebruik.

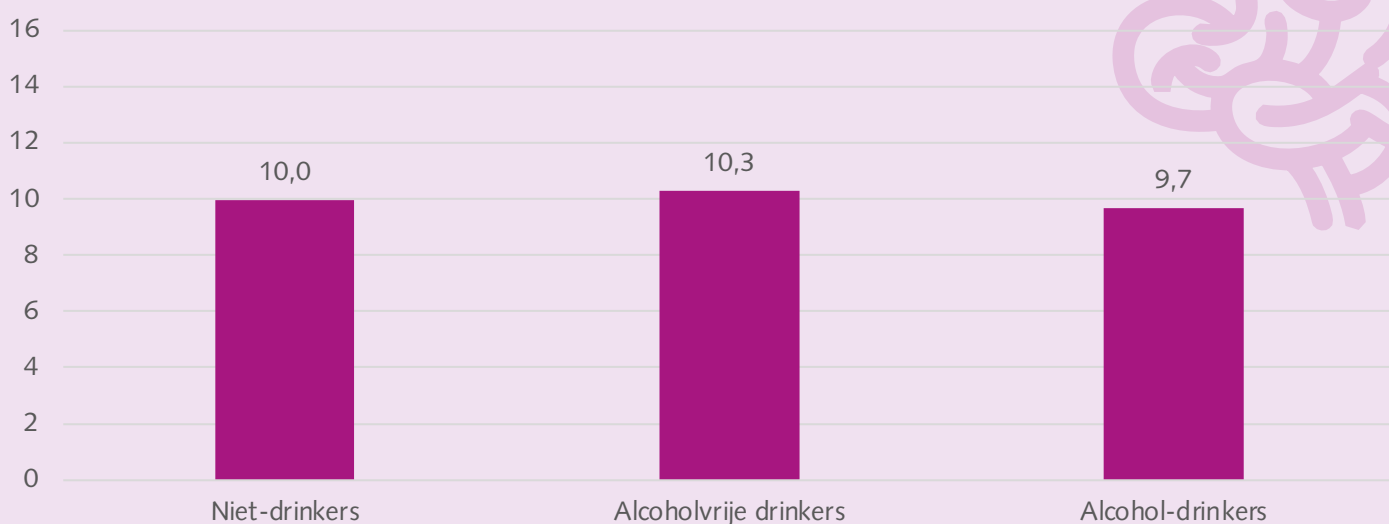
### ... kennis over de gevolgen van alcohol?

Respondenten aan de Kennismonitor Alcohol hadden gemiddeld 10 van de 16 kennisvragen over de gevolgen van alcohol goed [1]. Alcoholvrije drinkers hebben gemiddeld de meeste vragen goed beantwoord en alcohol-drinkers de minste, maar de verschillen zijn relatief klein (Figuur 6).

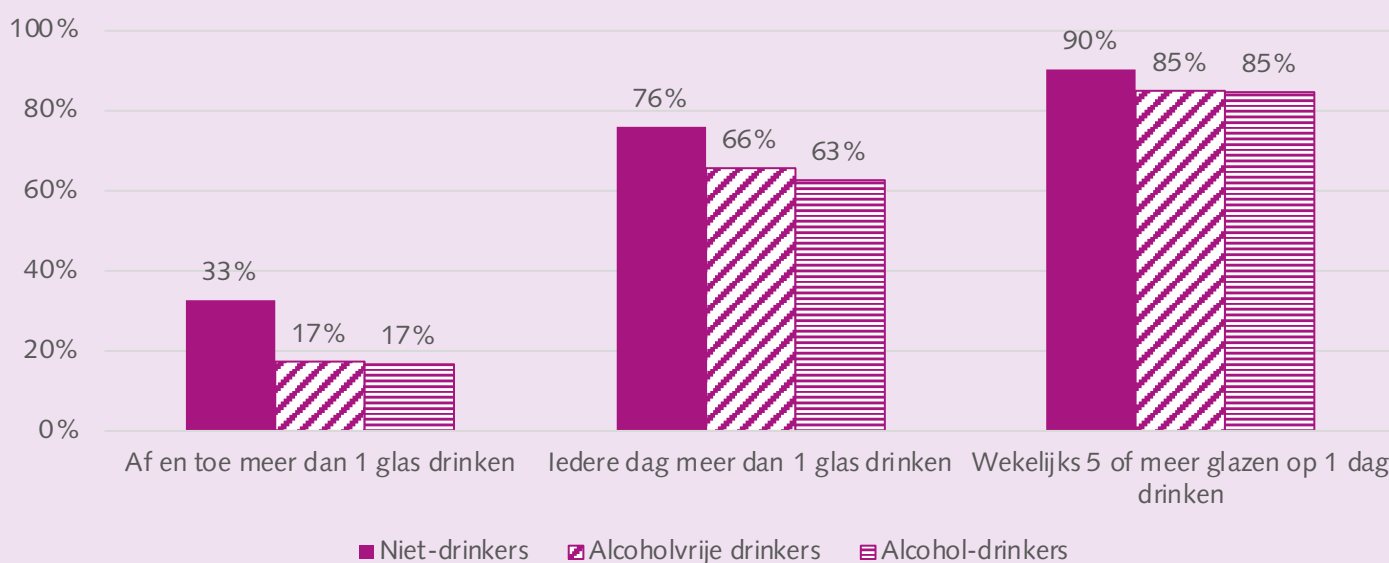
### ... geschatte schadelijkheid van alcoholgebruik?

Niet-drinkers schatten de schadelijkheid van alcoholgebruik het hoogst in. Alcoholvrije drinkers en alcohol-drinkers verschillen niet in de geschatte schadelijkheid van alcoholgebruik (Figuur 7).

**Figuur 6. Kennis over de gevolgen van alcohol (gemiddeld aantal goede vragen;  $n=5.205$ )**



**Figuur 7. Inschatting van de schadelijkheid van alcoholgebruik ( $n=5.205$ ). Denk je dat het volgende schadelijk is?**



### ... houding en sociale norm rondom alcoholgebruik?

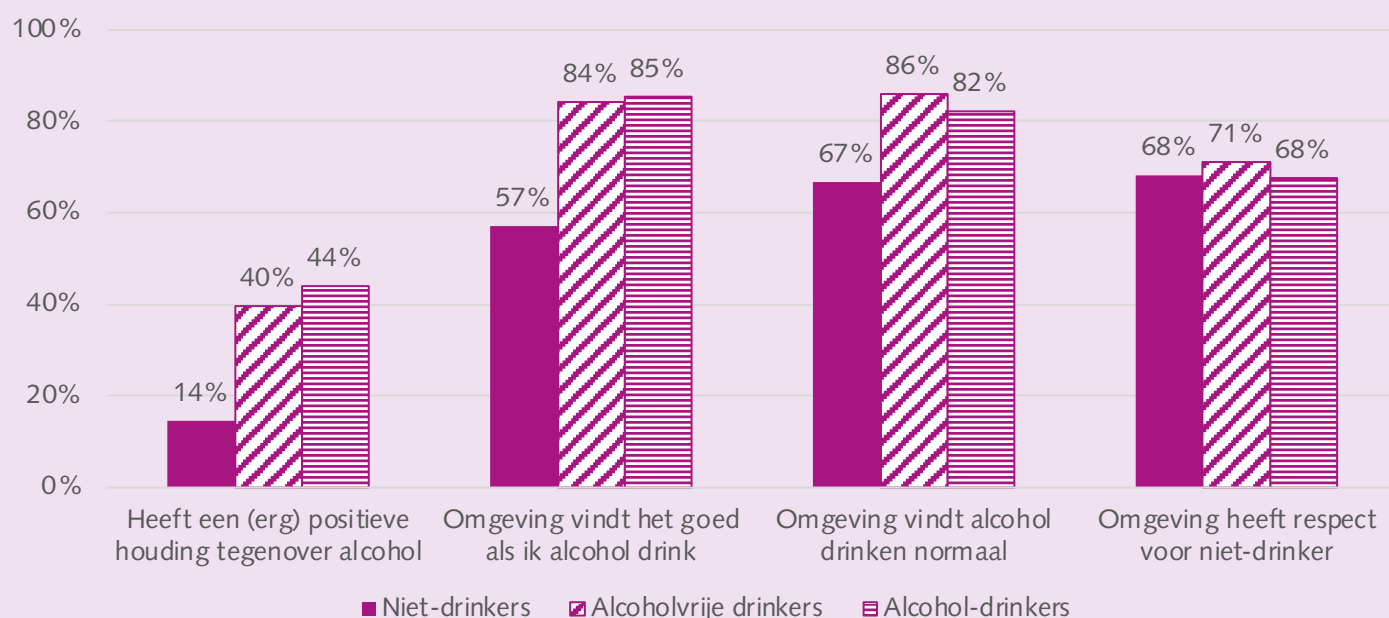
Niet-drinkers hebben het minst vaak een (erg) positieve houding tegenover alcohol. Er zijn geen verschillen zichtbaar in de houding ten opzichte van alcoholgebruik tussen alcoholvrije drinkers en alcohol-drinkers (Figuur 8). Wat betreft de sociale norm zien we grotendeels een vergelijkbaar beeld: niet-drinkers rapporteren het minst vaak dat hun omgeving het goed vindt als ze drinken. Ook rapporteren ze het minst vaak dat hun omgeving alcohol drinken normaal vindt. Alcoholvrije drinkers en alcohol-drinkers verschillen hier niet in van elkaar. Niet-drinkers, alcoholvrije drinkers en alcohol-drinkers rapporteren ongeveer even vaak dat hun omgeving respect heeft voor de niet-drinker (Figuur 8).

### ... eigen-effectiviteit rondom alcoholgebruik en intentie om te stoppen/minderen met alcoholgebruik?

De samenhang tussen het gebruik van alcoholvrije dranken en de eigen-effectiviteit rondom alcoholgebruik en de intentie om te stoppen/minderen met alcoholgebruik is alleen bekeken als er (ook) alcoholhoudende dranken gedronken worden ( $n=4.318$ ).

Alcohol-drinkers rapporteren vaker dan alcoholvrije drinkers het (heel) makkelijk te vinden om te minderen met alcohol. Zij rapporteren echter minder vaak de intentie te hebben om te stoppen/minderen met alcohol dan alcoholvrije drinkers (Figuur 9).

**Figuur 8. Houding en sociale norm rondom alcoholgebruik ( $n=5.205$ )**



**Figuur 9. Eigen-effectiviteit en intentie om te stoppen/minderen met alcoholgebruik ( $n=4.318$ )**



## Wat betekenen de cijfers?

---

Deze infosheet toont waarom mensen kiezen voor alcohol**vrije** in plaats van alcohol**houdende** dranken. Ook is gekeken welke verschillen zichtbaar zijn tussen mensen die wel en geen alcohol**vrije** dranken gebruiken, voor wat betreft hun kennis over de gevolgen van alcohol, de geschatte schadelijkheid van alcoholgebruik, hun houding en sociale norm rondom alcoholgebruik, en hun eigen-effectiviteit en intentie om te stoppen/minderen met drinken.

De meest genoemde redenen om weleens voor alcohol**vrije** in plaats van alcohol**houdende** dranken te kiezen, zijn: nog aan het verkeer willen deelnemen, dat alcohol**vrij** gezonder is en dat iemand de volgende dag fit wil zijn.

Er zijn een aantal verschillen tussen demografische groepen en type drinkers zichtbaar. Zo noemen mannen, 30- tot 49-jarigen, hbo/universitair opgeleiden en matige drinkers het vaakst de reden *'het nog willen deelnemen aan het verkeer'*. Verder valt op dat jongvolwassenen en hbo/universitair opgeleiden vaker redenen noemen die gerelateerd zijn aan gezondheid. Dit sluit aan bij het beeld dat jongvolwassenen het voortouw nemen in de *'sober-curious'*-beweging: een levensstijl die gericht is op het vergroten van de maatschappelijke acceptatie om minder of geen alcohol te drinken [6, 7]. Daarentegen noemen 50-plussers en basis/vmbo opgeleiden vaker alcohol**vrij** te gebruiken in situaties waar alcohol niet mag.

Niet-drinkers, alcoholvrije drinkers en alcohol-drinkers verschillen in hun kennis over de gevolgen van alcoholgebruik en hun houding rondom alcoholgebruik. Zo schatten niet-drinkers de schadelijkheid van alcoholgebruik het hoogst in, zij hebben het minst vaak een (erg) positieve houding rondom alcoholgebruik en zij rapporteren het minst vaak dat hun omgeving alcoholgebruik normaal vindt.

De verschillen tussen alcoholvrije drinkers en alcohol-drinkers zijn kleiner, maar alcoholvrije drinkers lijken bewuster om te gaan met alcohol. Zo hebben alcoholvrije drinkers wat meer kennis over de gevolgen van alcoholgebruik en zij hebben vaker de intentie om te stoppen/minderen met alcoholgebruik. Dit past bij de bevinding dat gezondheid een veelgenoemde reden is om te kiezen voor alcohol**vrij** in plaats van alcohol**houdend**. Voor preventie lijkt het daarom belangrijk om in te blijven zetten op het verhogen van het bewustzijn over alcohol schade – één van de doelstellingen van het Nationaal Preventieakkoord [8].

De bevindingen duiden op twee richtingen. Voor een deel lijkt alcohol**vrij** te worden gekozen vanuit praktische overwegingen. Dit biedt mogelijk kansen om bijvoorbeeld de veiligheid in het verkeer en op de werkvloer te vergroten [9]. Het is wel onduidelijk in hoeverre het gebruik van alcohol**vrij** *in plaats van* alcohol**houdend** is of dat het in plaats van een ander alcohol**vrij** alternatief is gekomen, zoals frisdrank. Meer verdiepend onderzoek kan hier inzicht in geven.

Daarnaast lijkt er een beweging te zijn waarbij voor alcohol**vrij** wordt gekozen in plaats van alcohol**houdend** vanwege de gezondheid en de schadelijke gevolgen van alcoholgebruik. Het toenemen van de bewustwording over alcohol schade speelt hier mogelijk een rol [2]. Bovendien zou het groeiende aanbod en de stijgende kwaliteit van alcohol**vrije** dranken bepaalde groepen mensen kunnen helpen om te stoppen/minderen met alcoholgebruik. Daar staat tegenover dat het aanbod en het gebruik van alcohol**vrije** dranken in nieuwe situaties, zoals tijdens het werk of autorijden, het gebruik van alcohol kan normaliseren. Dit kan het stoppen/minderen met alcoholgebruik mogelijk juist moeilijker maken. Dit aspect hebben we hier echter niet onderzocht.

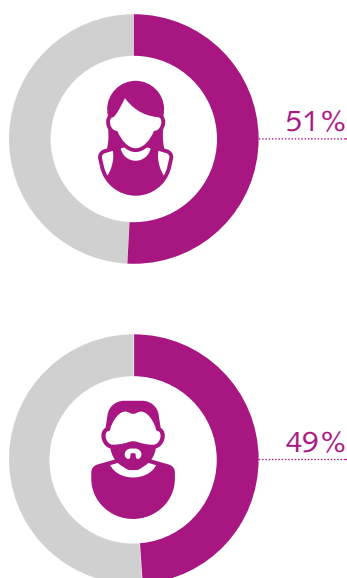
# Achtergrond van het onderzoek

## Over dit onderzoek

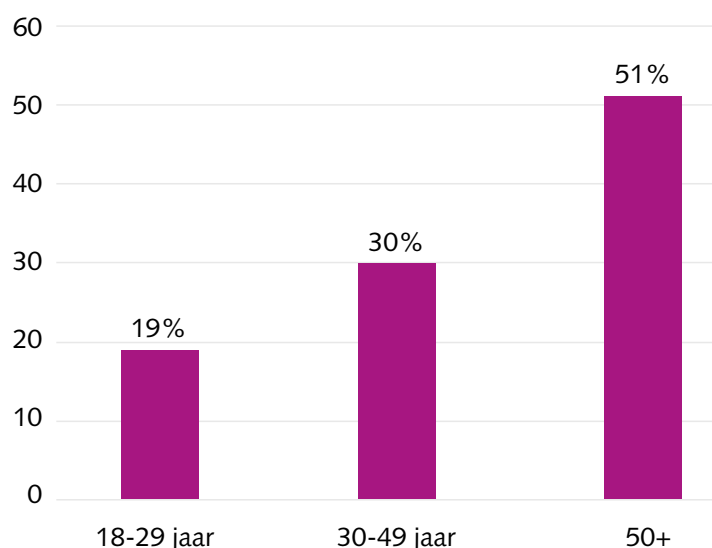
Dit onderzoek is uitgevoerd met gegevens uit de Kennismonitor Alcohol 2024. De Kennismonitor Alcohol is in september 2024 voor de derde keer in Nederland uitgevoerd. Hiervoor hebben 5.205 volwassenen uit het I&O Research panel een online vragenlijst ingevuld [2].

## Kenmerken van de respondenten

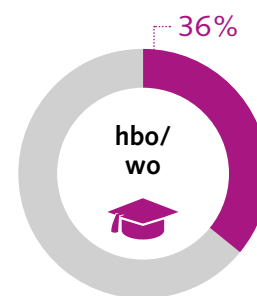
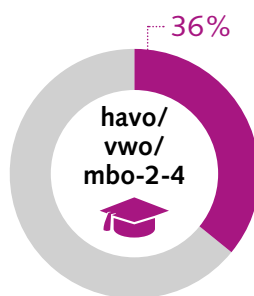
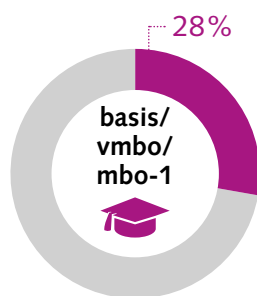
### Geslacht



### Leeftijd



### Opleiding



### Type drinkers

**44%** lichte drinkers: drinken volgens de richtlijn van de Gezondheidsraad (GR); geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.

**45%** matige drinkers: meer drinken dan het advies van de GR, maar niet overmatig en/of zwaar.

**11%** overmatige en/of zware drinkers: meer dan 14 glazen (vrouwen) of 21 glazen (mannen) alcohol per week drinken (i.e., overmatig) en/of minstens 1 keer per week ten minste 4 glazen (vrouwen) of 6 glazen (mannen) alcohol drinken op een dag (i.e., zwaar).



## Referenties

---

- 1 Van Dorsselaer, S., Voogt, C. V., & Tuithof, M. (2024). *Alcoholvrije dranken*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- 2 Oostenbach, K. Tuithof, M. & Voogt, C. V. (2024). *Kennismonitor Alcohol 2024*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- 3 Overheid.nl (2025). *Warenwetbesluit Gereserveerde aanduidingen*. Den Haag: Overheid.nl.
- 4 Overheid.nl (2025). *Alcoholwet*. Den Haag: Overheid.nl.
- 5 Expertisecentrum Alcohol (2025). *Alcoholvrije dranken*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- 6 Corre, T., Barrense-Dias, Y., & Suris, J. C. (2023). The growing trend of young people abstaining from drinking alcohol: a literature review. *Substance Use & Misuse*, 58(1), 77-84.
- 7 Ward, P. R., Savic, M., MacLean, S., Lunnay, B., Lyons, A., Hughes, T., ... & Lee, N. (2025). Reducing heavy drinking through the "sober curious" movement in Australia: protocol for a mixed methods study. *JMIR Research Protocols*, 14(1), e72631.
- 8 Rijksoverheid (2018). *Nationaal Preventieakkoord. Naar een gezonder Nederland*. Den Haag: Rijksoverheid.
- 9 De Wit, G. A., Van Gils, P. F., Over, E. A. B., Suijkerbuijk, A. W. M., Lokkerbol, J., Smit, F., ... & de Kinderen, R. J. A. (2018). *Maatschappelijke kosten-batenanalyse van beleidsmaatregelen om alcoholgebruik te verminderen*. Bilthoven: RIVM.

### Colofon

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2026)  
Auteurs: Carmen Voogt & Marlou Tuithof  
Vormgeving: The Creative Hub  
Beeld: Gettyimages.nl  
Artikelnummer: TRI-65-093