nieuws

"Wijndrinkers leven 5 jaar langer dan geheelonthouders"

nieuws

Geheelonthouders leven korter dan mensen die elke dag een klein slokje nemen, zo blijkt uit een Nederlandse studie.

4 MEI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
gezondheid

Geheelonthouders leven korter dan mensen die elke dag een klein slokje nemen. Wijndrinkers leven zelfs vijf jaar langer dan mensen die helemaal geen alcohol gebruiken. Dat schrijft de Wageningse wetenschapper Martinette Streppel in het Britse Journal of epidemiology and community health.

Eerder was al bekend dat dagelijks een glaasje wijn drinken gezondheidswinst oplevert. Nu blijkt dat ook te gelden voor alle andere alcoholhoudende dranken. Maar het gaat wel om een echt klein beetje: tot 20 gram per dag oftewel ongeveer een half glaasje.

Streppel deed haar onderzoek samen met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) onder 1.373 mannen. Ze stelde vast dat elke dag een klein slokje drinken gezond is, ongeacht achtergrond, leefstijl of voedingspatroon. Eerder werd steeds aangenomen dat het gezonde effect van een beetje alcohol zou afnemen naarmate iemand verder minder gezond leeft.

Een half glaasje alcohol per dag verlengt de levensverwachting met ruim twee jaar in vergelijking met geheelonthouders. Wie zich beperkt tot rode of witte wijn leeft 2,5 jaar langer dan bier- of gedestilleerddrinkers. In vergelijking met niet-drinkers leven wijnliefhebbers dus zo'n vijf jaar langer.

Streppel vond in haar onderzoek ook een flinke verandering in het drinkpatroon tussen 1960 en 2000. In 1960 dronk namelijk 45 procent van de mannen alcohol, terwijl dat aantal in 2000 bijna is verdubbeld tot 86 procent. Het aantal wijndrinkers is enorm gestegen, van slechts 2 procent in 1960 naar 44 procent aan het begin van deze eeuw.

Bron: Belga/ANP

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada