de grote droogte

Alcoholvrij is populairder dan ooit en da's niet gek: we zijn ons er steeds meer van bewust hoe schadelijk alcohol is en een virgin cocktail smaakt helemaal zo gek nog niet.

Een zonnig terras, ergens in een charmant Frans vakantieoord. Samen met vrienden vieren dat je een nieuwe baan hebt. Het moment dat je ein-de-lijk thuiskomt na een bloedirritante dag vol treuzelende kinderen, lastige buren en vertraagde treinen. Stel hè, je hebt op zo'n moment een glas voor je neus. Wat schenk je jezelf dan in? Dikke kans dat je nu een boterige chardonnay, koud glas champagne of fris biertje visualieert – alcohol is niet voor niets de perfecte sparringpartner als je wil relaxen of juist in de lampen wil hangen. Het is alleen nogal jammer dat het óók het risico op kanker vergroot, het vol loze calorieën zit, helse katers kan veroorzaken en je lever naar de gallemiezen helpt.

Dat alcohol niet goed is voor ons lijf en brein, weten we al een hele poos. Maar had het dan niet ook gewoon wat minder lekker kunnen zijn? In het jaar zevenhonderd voor Christus zag de dichter Hesiodus al hoe we in een spagaat zitten vanwege die splitsing tussen lekker en ongezond. Hij noemde de druiven waar wijn van werd gemaakt een geschenk, maar zei ook dat 'Drank hersenen en tong van vorm verandert.' Iedereen die ooit met een houten hoofd wakker is geworden de ochtend na een feest, terwijl beelden van een kansloze versierpoging bij die knappe collega door het hoofd schoten, kan zich hier ongetwijfeld moeiteloos in verplaatsen.

Helemaal niet zo vreemd dus, dat de een na de ander mindert met alcohol, stopt, of ieder jaar een alcoholvrije maand inlast. En ook buiten Nederland groeit het aantal deel- of geheelonthouders. Denk je aan het Verenigd Koninkrijk, dan denk je aan pubs en enorme pullen Guinness. Maar zelfs daar bleek eerder dit jaar dat een kwart van de bevolking zegt geen druppel meer te drinken.

tekst SARA MADOU

Ze zitten er zelfs op het laagste niveau van alcoholinname sinds 1990. In ons eigen land raast bij bierkoning Heineken ondertussen de ene reorganisatie over de andere heen; er verdwijnen honderden banen op het hoofdkantoor in Amsterdam. Daar zijn ze waarschijnlijk wat minder blij met het feit dat het aantal overmatige en zware drinkers sinds 2001 is gehalveerd, zoals de stichting Verantwoorde Alcoholconsumptie uit cijfers van het CBS en het RIVM concludeert.

Deze ontwikkeling kreeg begin dit jaar een extra push, toen de resultaten van een onderzoek door onder andere Kankercentrum Nederland en het Trimbos Instituut bekend werden. Als Nederlanders vanaf 2032 twee glazen alcohol per week minder drinken, zo lieten die zien, voorkomt dit gemiddeld 427 kankerdiagnoses per jaar. Ook hun opsomming van de kankersoorten die beïnvloed worden door alcohol, was niet mals (hou je vast): mondkanker, keelkanker, strottenhoofdkanker, leverkanker, slokdarmkanker, endeldarm- en dikkedarmkanker, borstkanker, maag- en alvleesklierkanker. Over het algemeen geldt: hoe hoger het alcoholgebruik, hoe groter het risico. Maar er is geen veilige ondergrens. Dus, helaas helaas, het sprookje dat we onszelf jaren hebben verteld, over dat een of twee glazen rode wijn per dag gezond zouden zijn, kan officieel door de gootsteen gespoeld worden.

De stoere man die alcoholvrij bier altijd 'voor sukkels' noemde, de collega die standaard als eerste op donderdagmiddag naar de borreltafel rende; zelfs de grootste alcoholliefhebbers lijken nu open te staan voor een nul-punt-nulletje. De lijst met nadelige gevolgen wordt simpelweg te lang.

DIKKE PENS

Een oproepje op social media met de vraag wie is geminderd of gestopt met alcohol en me daar wat over wil vertellen, levert talloze reacties op. Het is duidelijk: als je eenmaal om bent, wil je je enthousiasme blijkbaar heel graag delen. Zoals Linde, die is gestopt met drinken om af te vallen. "Een diëtist raadde het me aan en inmiddels ben ik al achteneenhalve kilo kwijt. Ik dronk niet dagelijks, maar er gingen toch wel een aantal speciaalbiertjes doorheen iedere week. Als er een feestje is drink ik nog wel eens wat, maar echt een stuk minder dan eerst. Gelukkig wordt het tegenwoordig meer geaccepteerd als je een alcoholvrij drankje bestelt."

Waar het bij haar bewust ging, stopte Carin min of meer per ongeluk met alcohol. "Ik voelde me vaak neerslachtig en het begon me op te vallen dat dat erger was als ik een paar glazen wijn had gedronken. Toen heb ik met mezelf afgesproken om alleen nog te drinken als ik het écht de moeite waard vond en er heel veel zin in had. De laatste keer was op de verjaardag van een vriendin, waar ze in de kroeg glutenvrij bier hadden. Dat gebeurt niet zo vaak en ik kan niet goed tegen gluten, dus toen dacht ik: kom maar op. Maar de dag erna was meteen dat neerslachtige gevoel weer terug. Sindsdien heb ik al een jaar niks meer gedronken. Ik slaap beter en heb minder last van mijn cyclus. Het sociale aspect van alcohol mis ik soms wel. En het zou fijn zijn als de keus voor iets anders wordt genormaliseerd. Maar verder voel ik me er een stuk gelukkiger bij."

> twee glazen alcohol per week minder kan maar liefst 427 kankerdiagnoses per jaar voorkomen

Dat is hartstikke logisch, aldus arts Sigrid Sijthoff. Met Kick your Habits, een instelling voor verslavingszorg, werkt ze met mensen die zelf vinden dat ze te veel drinken. "Het nadelige effect van alcohol is bij vrouwen nog groter dan bij mannen. Ons lichaam is kleiner en onze lever is dus ook. Het duurt langer voordat het vrouwelijk lichaam alcohol verwerkt heeft. Daarom wordt voor ons vier glazen per avond al gezien als een binge. Bovendien kan het onze hormonen in de war brengen, met verslechterde vruchtbaarheid en overgangsklachten tot gevolg."

Mannen drinken volgens Sijthoff vaak openlijker: flink drinken is van hen sociaal beter geaccepteerd. “Ze hebben ook minder moeite met een dikke pens en een rood hoofd. Maar ze schamen zich er dan wel weer vaker voor als ze proberen te minderen, zeker als dat ze moeite kost.” Alcohol is gif, Sijthoff is er heel duidelijk over. Als het nu uitgevonden zou worden, is er een grote kans dat de regering het op de lijst verboden middelen zou zetten. “Stel: iemand biedt je een drankje aan en zegt ‘er zit een klein beetje PFAS in’. Dan zal niemand het in z’n hoofd halen het te drinken. Maar alcohol gooien we fluitend naar binnen, terwijl dat veel schadelijker is.” Ze ziet het voor haar ogen gebeuren, als flinke drinkers minderen of stoppen. “Na een week of zes zit er een compleet ander mens. De huid is minder grauw, de ogen frisser. Ze slapen beter, vaak zijn ze ook afgevallen. Niet alleen vanwege de calorieën in alcohol, maar ook omdat het drinken ervoor zorgt dat je eerder naar een zak chips of blok kaas grijpt.”

PLACEBO-EFFECT

Toch is het voor velen van ons lastig om te minderen. We wíllen wel, maar pfff … Tijdens een etentje proosten met een spa rood, terwijl de rest een glas prosecco heeft? Zie dat maar eens vol te houden. Sijthoff is er echter heilig van overtuigd dat iedereen het voor elkaar kan krijgen; stoppen of minderen. “Alleen échte verslaafden moeten helemaal stoppen, die kunnen niet ‘gewoon’ wat minder drinken. Maar veruit de meeste alcoholinnemers in Nederland zijn gelukkig niet verslaafd. Het vergt wel doorzettingsvermogen. Omdat je lijf gewend kan zijn aan de oppeppende effecten van alcohol, maar vooral vanwege het sociale aspect. We associëren zo veel leuke momenten automatisch met een glas wijn of bubbels. Toch helpen alle kleine beetjes. Van elke dag drinken naar alleen in het weekend of buitenshuis, is al hartstikke goed. Daarom is het ook zo mooi dat er nu steeds meer alternatieven verkrijgbaar zijn.”

De scepsis over alcoholvrije alternatieven is flink aan het verdwijnen – zeker 0.0-bier verkoopt al jaren goed. Maar wijn zonder alcohol, dat was lang niets meer dan mierzoet bocht in iets wat op een wijnfles lijkt. Tijd voor een bezoek aan een van de winkels van Frederike de Groot, wier World of Nix de enige slijter is die enkel drankjes zonder alcohol verkoopt. ‘Wist je dat alcoholvrij tot 80 procent minder calorieën bevat?’ valt er op een reclamebord te lezen. De uitzinnig lachende vrouwen op de bijbehorende foto lijken bijzonder blij met deze boodschap. De Groot laat een grüner veltiner van het wijnhuis Winzer Krems zien. “Deze is gedealcoholiseerd. Ze maken eerst gewone wijn en verwijderen vervolgens de alcohol.” Bij andere wijnvervangers wordt *from scratch* een nieuwe drank opgebouwd, op basis van bessen en kruiden bijvoorbeeld, waar nooit alcohol in heeft gezeten. Ben je nieuw in het alcoholvrije bestaan, dan is alcoholvrije prosecco een goed begin, meent ze. “Bubbels geven met én zonder alcohol een vergelijkbaar mondgevoel. En in een mooie flute oogt het net zo feestelijk.”

Sowieso een goede tip: schenk je alcoholvrije alternatief in een net zo mooi glas. Het oog wil immers ook wat.

‘nu ik alleen bij uitzondering drink, voel ik me veel minder neerslachtig’

Vijf jaar geleden begon De Groot samen met een compagnon World of Nix. “Ik wilde zelf bewuster omgaan met alcohol, maar kon weinig boeiende dranken vinden. Verder dan een colaatje of spa rood kwamen de meeste winkels en restaurants niet. Gelukkig zijn er steeds meer innovaties. Zo werken we met een wijnhuis in de Bordeaux, dat net twee miljoen euro heeft geïnvesteerd in een machine om de alcohol te onttrekken aan hun producten. Zoiets zag je een paar jaar geleden echt niet gebeuren. Productenten zijn ook steeds selectiever op welke druivensoorten hier geschikter voor zijn, waardoor de smaak en kwaliteit blijft stijgen. Alcoholvrij bier is al dertig jaar te koop, maar de rest van

de sector zit ze op de hielen. Restaurant Ron Gastrobar van chefkok Ron Blaauw heeft tegenwoordig als eerste in Nederland zelfs een speciale drankkaart met alcoholvrije dranken in het restaurant."

Naast wijn zijn er ook voldoende opties: *sparkling tea* ("Populair in het hogere culinaire segment"), kombucha, elixers op basis van botanische kruiden. De Groot laat een spritz-variant proeven die niet snel te herkennen is als Aperol- en prosecco-vrij. We proberen ook een jasmijnthee – die me iets te bloemig is – en een *sparkling tea 'white wine style'* die stukken beter bevalt. De Groot: "Uiteindelijk draait het allemaal om de smaak. Je kunt wel je gedrag willen veranderen, maar als het alternatief niet bevalt, is het véél lastiger om te minderen met alcohol."

Na een stuk of tien drankjes te hebben geproefd, gebeurt er iets geks. Voel ik me nu een beetje … aangeschoten? Een medewerkster van de winkel moet lachen. "Dat horen we heel vaak. Ik denk dat het een placebo-effect is, omdat je met het proeven toch in een omgeving bent die je associeert met alcohol."

In haar werk als trendonderzoeker ziet Scholtens dat de mentaliteitsverandering rondom alcohol definitief lijkt. "Ik kan me best voorstellen dat op termijn alcoholreclame verboden wordt, net als eerder met tabaksreclame is gebeurd. En je ziet initiatieven ontstaan als *dry dating, sober clubbing* of zebra drinken, waarbij je een glas alcohol standaard afwisselt met iets zonder alcohol." Ook intrigerend: Sentia-likeuren, waarbij kruiden de plek ingenomen hebben van alcohol. "Ze bedwelmen je een beetje omdat ze inspelen op het GABA-systeem, de kalmerende neurotransmitter in ons brein. Maar het is in tegenstelling tot alcohol niet cumulatief. Oftewel, je wordt er niet extra 'dronken' van, naargelang je er meer van drinkt."

Scholtens dronk al zesenhalf jaar geen druppel alcohol op, maar wilde dit uit nieuwsgierigheid tóch proberen. "De smaak vond ik matig, maar

PRETTIG WAASJE

Waarom we zo dol zijn op dat bedwelmende gevoel dat alcohol brengt en we de negatieve gevolgen ervan zo graag negeren, weet Jeanneke Scholtens, schrijfster van het boek *Roes*. "Of je het nou haalt uit wijn, snoep of seks; veel mensen herkennen wel die behoefte aan een dopamineshot."

Ze onderscheidt de 'soloroe's en de 'feestroes'. "Ik was zelf meer van de eerste categorie. Als ik een dag heel hard had gewerkt, hielp een glas wijn om m'n gestreste schouders omlaag te krijgen. Alsof er een soort prettig waasje over de dag kwam."

Zelf stopte Jeanneke van de een op de andere dag met alcohol. "Er ging regelmatig een hele fles doorheen en opeens voelde ik heel sterk: ik wil niet dat mijn kinderen zich mij met een glas in de hand herinneren."

In het begin bezorgde iedere dag dat het lukte om die fles te laten staan haar een gevoel van trots. "Dan merk je het effect op je uiterlijk en je humeur ook het behoorlijk, dus is het relatief makkelijk vol te houden. Maar als het eenmaal 'normaal' geworden is; dáár stranden mensen vaak met hun goede voornemens. Blijkbaar levert het voor mij nog genoeg voordelen op om het te blijven volhouden. Ik voel me veel beter in balans dan toen ik dronk."

> je huid is minder grauw, je ogen zijn frisser, je slaapt beter en vaak val je nog af ook

het geeft je inderdaad een prettig relaxed gevoel. Zozeer zelfs dat ik dacht: dit moet ik met mijn verslavingsgevoeligheid misschien niet te vaak drinken." Haar behoefte aan de roes haalt ze tegenwoordig uit andere zaken. Hardlopen bijvoorbeeld. "Mijn behoefte aan alcohol kwam voort uit de wens om mijn drukke brein tot rust te krijgen. Dat doet een zalvende stem op een podcast tijdens een rustig rondje door de polder ook." Missen doet ze de glazen chardonnay van vroeger nog maar zelden. "Ik was bang dat ik zonder nooit meer écht lol zou kunnen hebben. Maar ik zag laatst een foto van mijzelf op een feestje. Ik zat er net zo genietend bij als de andere, drinkende mensen. ●

MEER LEZEN OVER GEZONDHEID? GA NAAR LINDA.NL