



Persbericht

25 juni 2026

Alcoholgebruik moet minder normaal worden, er is geen veilige ondergrens

De Gezondheidsraad adviseert de minister van VWS om alcoholgebruik te denormaliseren en te ontmoedigen. De raad concludeert dat er geen veilige ondergrens is voor alcoholgebruik; ook 1 glas per dag is risicovol. Het gaat daarbij zowel om gevolgen voor de volksgezondheid als om gevolgen voor de veiligheid.

Op verzoek van de minister van VWS heeft de Gezondheidsraad een advies uitgebracht over de gevolgen van alcohol voor de gezondheid in brede zin, dus niet alleen over het risico op ziekte en sterfte maar bijvoorbeeld ook over het risico op verkeersongevallen en incidenten met agressie en geweld. Op basis van de huidige stand van wetenschap concludeert de raad dat er geen veilige ondergrens is voor alcoholgebruik.

Er is sterk bewijs dat elke hoeveelheid alcohol het risico verhoogt op 7 soorten kankers. Ook verhoogt alcohol het risico op orgaanschade. Dat een beperkte mate van alcoholgebruik gezondheidswinst zou kunnen opleveren, bijvoorbeeld door een verlaging van het risico op hart- en vaatziekten, is volgens de raad onvoldoende bewezen.

Alcoholgebruik verhoogt niet alleen het risico op kanker en orgaanschade, het brengt ook risico's met zich mee voor de gezondheid in bredere zin. Bij elke mate van alcoholgebruik neemt het risico op verkeersongevallen toe. Ook verhoogt alcoholgebruik het risico op incidenten met agressie en geweld, waardoor het risico op letsel ook toeneemt – niet alleen voor degene die alcohol gebruikt, maar ook voor anderen. Daarnaast beïnvloedt alcohol het functioneren van de hersenen en verhoogt het de kans op een verslaving.

De Gezondheidsraad concludeert dat alcohol schadelijk is voor de volksgezondheid en voor de veiligheid. De raad adviseert de minister van VWS daarom om het alcoholbeleid aan te passen. Het beleid moet volgens de raad gericht zijn op het denormaliseren en ontmoedigen van alcoholgebruik voor alle bevolkingsgroepen en alle leeftijden. Dat is een uitdagende transitie. Voor sommige groepen is alcoholgebruik – in ieder geval in beperkte mate – immers vanzelfsprekend. Tegelijkertijd zijn er ook steeds meer mensen die geen alcohol gebruiken. Deze groepen zullen beleid gericht op een verschuiving van de sociaal-maatschappelijke norm ten aanzien van alcohol als steun en stimulans kunnen ervaren.

De publicatie Alcohol en gezondheid in brede zin (nr. 2026/11) is te downloaden van www.gezondheidsraad.nl.

Voor vragen kunt u contact opnemen met Silvia Viergever, tel. 06 254 47 658, e-mail: pers@gr.nl.