



Het gebruik van alcohol is genormaliseerd in de Nederlandse samenleving en ingebed in allerlei sociale en culturele tradities. Het wordt vaak geassocieerd met zaken die positief beleefd worden. Tegelijkertijd kan alcoholgebruik ongunstige gevolgen hebben voor de gezondheid en de maatschappij. Het huidige alcoholbeleid richt zich op voorkomen dat jongeren alcohol gaan drinken en op het verminderen van de schadelijke gevolgen van alcoholgebruik. Het ministerie van VWS heeft de Gezondheidsraad gevraagd om een advies over de gevolgen van het gebruik van alcohol op de gezondheid in brede zin. Daarmee wordt zowel de fysieke, mentale als sociale gezondheid bedoeld. Ook werd gevraagd wat dat betekent voor het advies uit 2015 van de Gezondheidsraad om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag – een advies dat was gebaseerd op de gevolgen van alcoholgebruik op het risico op ziekte en sterfte, op de gezondheid in enge zin dus.

De commissie Alcohol heeft zich gebogen over deze adviesvraag en doet ook suggesties voor aanpassingen in het alcoholbeleid.

Geen veilige ondergrens voor alcoholgebruik

De commissie concludeert dat er geen veilige ondergrens is voor het gebruik van alcohol. Dat betekent dat het drinken van elk glas alcohol

gezondheidsrisico's geeft. Er is sterk bewijs dat bij elk innameniveau het risico op 7 soorten kanker toeneemt. Ook verhoogt alcohol het risico op orgaanschade. Er is volgens de commissie onvoldoende wetenschappelijk bewijs om te stellen dat alcoholgebruik gezondheidswinst oplevert. De commissie acht het onvoldoende bewezen dat lage innameniveaus samenhangen met een lager risico op hart- en vaatziekten en een lager risico op vroegtijdig overlijden.

Alcoholgebruik verhoogt niet alleen het risico op kanker en orgaanschade, het brengt ook risico's met zich mee voor de gezondheid in brede zin. Door alcoholgebruik, ook bij 1 glas, neemt het risico op verkeersongevallen toe. Ook verhoogt alcohol het risico op incidenten met agressie en geweld, waardoor het risico op letsel toeneemt. Deze gevolgen beperken zich niet enkel tot degene die alcohol gebruikt, maar treffen ook de directe omgeving zoals familie, vrienden of medeweggebruikers. Alcoholgebruik kan leiden tot een verslaving, zeker bij mensen met een verslavingsgevoeligheid. Daarnaast beïnvloedt alcohol het functioneren van de hersenen. De commissie vond geen wetenschappelijke onderbouwing voor het vaak aangehaalde gunstige effect dat alcoholgebruik de sociale cohesie in de samenleving zou bevorderen. Zelfs als deze gunstige

verbanden er wel zijn, wegen ze volgens de commissie niet op tegen de risico's die alcoholgebruik met zich meebrengt.

Alcoholgebruik is een vraagstuk voor de volksgezondheid

Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt duidelijk dat alcohol het risico verhoogt op ziekten en letsel. Op individueel niveau zijn deze risico's relatief klein, maar op het niveau van de hele bevolking vertaalt een klein individueel risico voor een specifieke ziekte zich naar een aanzienlijke ziektelast doordat veel mensen alcohol gebruiken. Maar ook doordat alcohol samenhangt met veel verschillende gezondheidsrisico's.

In Nederland drinkt driekwart van de volwassenen wel eens alcohol, en meer dan de helft drinkt meer dan 1 glas alcohol per dag. Naar schatting is 3,0% van de totale ziektelast en 1,4% van de totale sterfte toe te schrijven aan het gebruik van alcohol. Ook in absolute termen zijn de gevolgen voor de volksgezondheid aanzienlijk. Jaarlijks zijn er naar schatting 2.440 sterfgevallen door alcohol, komen er 65 duizend mensen terecht op de spoedeisende hulp wegens ongevallen waarbij alcohol in het spel was en veroorzaakt alcohol 75 tot 140 verkeersdoden. Ook hebben 30 duizend mensen verslavingszorg met alcohol als primaire problematiek.

De maatschappelijke kosten van alcoholgebruik zijn hoog en worden door de hele samenleving gedragen, zowel binnen als buiten het gezondheidsdomein. De commissie beschouwt alcoholgebruik daarom als een vraagstuk voor de volksgezondheid.



Aanbeveling: alcoholgebruik denormaliseren en ontmoedigen

De commissie concludeert dat alcoholgebruik niet past in een gezonde leefstijl en schadelijk is voor de volksgezondheid en voor de veiligheid van de samenleving. Daarom adviseert zij de overheid om het huidige alcoholbeleid aan te passen en te richten op het denormaliseren en ontmoedigen van alcoholgebruik. Dat betekent:

- Uitdragen dat alcoholgebruik niet als vanzelfsprekend moet worden gezien.
- Alcoholgebruik ontmoedigen, voor alle bevolkingsgroepen en alle leeftijden, niet alleen voor zwangeren en jongeren.
- De fysieke, digitale, sociale en economische omgeving zodanig inrichten dat het normaler wordt om geen of minder alcohol te drinken.
- Laat geen ruimte meer voor het gebruik van alcohol in het verkeer.
- Mensen ondersteunen bij het stoppen of minderen met het drinken van alcohol, ook degenen die in beperkte mate alcohol drinken.
- Alcoholbeleid beschermen tegen de commerciële en gevestigde belangen van de alcoholindustrie.

Aangrijpingspunten voor effectiever alcoholbeleid

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft een aantal maatregelen ter vermindering van alcoholgebruik op basis van literatuur erkend als kosten-effectief. Deze maatregelen kunnen ook in Nederland als aangrijpingspunt dienen voor het denormaliseren en ontmoedigen van alcoholgebruik.

Dit zijn populatiegerichte maatregelen. Dat wil zeggen dat ze op iedereen van toepassing zijn, ongeacht het niveau van alcoholgebruik. De maatregelen richten zich op het verhogen van de prijs en het beperken van de beschikbaarheid en marketing van alcohol. Effectieve communicatiestrategieën en informatiecampagnes die goed zijn ingebed in beleid, kunnen helpen om het drinken van alcohol te denormaliseren en om mensen te ondersteunen in het veranderen van hun gedrag. Bovendien is het cruciaal dat er een scherpe scheiding is tussen de overheid en de alcoholindustrie, omdat de commerciële doelstellingen van de alcoholindustrie haaks staan op de verplichting van de overheid om de volksgezondheid te beschermen.

Uitdagende transitie die langdurige inzet vergt

De commissie realiseert zich dat het gebruik van alcohol genormaliseerd is in de Nederlandse samenleving en dat het advies om het gebruik van alcohol te denormaliseren en te ontmoedigen een verschuiving van de sociaal-maatschappelijke norm vergt. Die transitie is uitdagend, maar niet onmogelijk. De toename van het aantal mensen dat steeds vaker geen alcohol drinkt, laat zien dat er momentum is om toe te werken naar een samenleving waarin alcoholgebruik minder vanzelfsprekend is. Voor deze groep zal deze transitie als steun en stimulans kunnen worden ervaren.

De commissie benadrukt dat iedere (verdere) stap richting het denormaliseren van alcohol en het verminderen van alcoholgebruik

bijdraagt aan een gezondere en veiligere samenleving. Ook 1 glas alcohol brengt gezondheidsrisico's met zich mee en naarmate de innameniveaus toenemen nemen ook de risico's toe. Elke vermindering van het alcoholgebruik kan die risico's verkleinen. Het voeren van effectief ontmoedigingsbeleid voor alcohol vraagt om een langdurige inzet en een brede preventiestrategie. De commissie adviseert om een transdisciplinaire werkgroep in te stellen ter ondersteuning van de transitie naar het denormaliseren en ontmoedigen van alcohol.

U kunt het hele advies downloaden van gezondheidsraad.nl

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:

Gezondheidsraad. Alcohol en gezondheid in brede zin.

Den Haag: Gezondheidsraad 2026; publicatienr. 2026/11.

Den Haag, 25 juni 2026. Auteursrecht voorbehouden.