



Er komen nieuwe Vlaamse richtlijnen over de maximale consumptie van alcohol. Het Vlaams expertisecentrum voor alcohol en andere drugs (VAD) vindt de huidige norm van drie glazen alcohol per dag voor een man en twee voor een vrouw niet meer oké. Na een consultatieronde met experts heeft het VAD besloten de richtlijn te verstrengen omdat blijkt dat ook matige drinkers hun gezondheid op het spel zetten.

Volgens de huidige richtlijnen op de site van het VAD is de alcoholconsumptie van een man die elke week 21 pintjes drinkt 'aanvaardbaar laag'. Idem voor een vrouw die het op veertien wijntjes per week houdt. Alleen wie meer drinkt, heeft een probleem. In Vlaanderen gaat het om twaalf procent van de mannen en elf procent van de vrouwen.

VAD: 'Alcohol is altijd giftig'

Maar eigenlijk zijn er veel meer mensen over wie we ons zorgen moeten maken, zegt Marijs Geirnaert, de directeur van het VAD. 'Vroeger maakten we alleen het onderscheid tussen mensen met en mensen zonder een verslaving. Maar dat gaat niet ver genoeg. We weten intussen dat elk glas alcohol er één te veel is. Vooral de studies naar de link tussen alcohol en kanker zijn angstaanjagend.'

'Alcohol is vanaf de eerste druppel een product dat je lichaam vergiftigt. Het wordt tijd dat iedereen dat beseft. En drank is niet alleen schadelijk voor de gezondheid, maar ook de boosdoener bij veel ongevallen en vechtpartijen.'

De nieuwe richtlijn komt er eind november. Het VAD wil nog niet kwijt wat de nieuwe norm wordt, maar het zal sowieso 'zeer matig' drankgebruik zijn. Mensen aanraden helemaal niet te drinken, vinden de experts overdreven.