



Matig alcoholgebruik is goed voor hart en bloedvaten

Voor sommige mensen, voornamelijk mannen van middelbare leeftijd, oudere mannen en vrouwen na de menopauze, biedt matig alcoholgebruik enige bescherming tegen hartaanvallen, hart- en vaatziekten, ischemische beroerte en overlijden met een cardiovasculaire oorzaak.

Medisch onderzoek heeft aangetoond dat matig alcoholgebruik een gunstige invloed kan hebben op het hart en de bloedvaten, deels omdat het de aanmaak van 'high-density lipoproteins' (HDL, ook wel bekend als 'goede cholesterol') in het bloed stimuleert, en andere positieve effecten heeft op het bloed en de bloedvaten.

De hoeveelheid betrouwbaar wetenschappelijk bewijs voor de positieve effecten van matig alcoholgebruik op de gezondheid van hart en bloedvaten is de afgelopen 30 jaar toegenomen, en de uitgevoerde onderzoeken zijn in ten minste 25 landen herhaald. Volgens deze onderzoeken kan gematigd alcoholgebruik voor sommige mensen een beschermende factor zijn tegen hart- en vaatziekten. Het bewijs wijst er ook op dat het verband het sterkst is wanneer men niet te veel, en regelmatig drinkt, dus dagelijks of op de meeste dagen van de week.

Medisch onderzoek heeft aangetoond dat matig alcoholgebruik helpt om de hoeveelheid 'high-density lipoproteins' (HDL, ook bekend als 'goede cholesterol') in het bloed te verhogen. Ook zou alcohol andere positieve effecten hebben op het bloed en bloedvaten.

Langdurig zwaar alcoholgebruik is echter in verband gebracht met hemorragische beroerte, hartfalen en hartritmestoornissen.

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatzienietverzuipen.nl
www.hartstichting.nl