

Gezondheidsraad:

'Grens alcohol 18 jaar is verstandig'

Jong beginnen met drinken hangt samen met een grotere kans op een alcoholprobleem op latere leeftijd. Ook zijn er aanwijzingen dat alcoholconsumptie bij jongeren van invloed is op de ontwikkeling van de hersenen (**cognitieve functies**).



Dit schrijft de Gezondheidsraad in een rapport over alcohol en hersenontwikkeling, opgesteld op verzoek van de staatssecretaris van VWS. Deze wilde weten wat er vanuit de wetenschap bekend is over de effecten van alcoholgebruik op de hersenen van jongeren. Dit, tegen de achtergrond dat jongeren tot 18 jaar in Nederland geen alcohol mogen drinken. In 2014 is de leeftijd waarop alcohol gekocht mag worden verhoogd van 16 naar 18 jaar.

De Gezondheidsraad heeft zowel onderzoeken naar hersenstructuur en hersenactiviteit beoordeeld, als onderzoeken naar **cognitieve functies** en schoolprestaties. Er zijn aanwijzingen dat de hersenstructuur zich afwijkend ontwikkelt bij jongeren die drinken. Veel lastiger is antwoord te geven op de vraag of er een verband is tussen alcoholconsumptie en verminderde **cognitieve functies** of slechtere schoolprestaties. Daarop levert de wetenschap geen duidelijk antwoord, volgens de commissie.

Dat alcoholconsumptie leidt tot risicovol gedrag en gezondheidsrisico's met zich meebrengt is bekend, stellen de onderzoekers. Daarom luidt het advies voor de algemene bevolking om niet te drinken, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Jongeren zijn extra kwetsbaar. Niet alleen lopen ze sneller een alcoholvergiftiging op, ook zijn hun hersenen nog volop in ontwikkeling. De commissie ziet in het geheel van de beoordeelde onderzoeksresultaten aanwijzingen dat alcoholconsumptie een negatieve invloed kan hebben op deze hersenontwikkeling en op het ontwikkelen van later problematisch alcoholgebruik. De commissie noemt het daarom voor jongeren 'een verstandige keuze' om niet te drinken.

