

# FACTSHEET DRINKWIJZER



*Dat één glas jenever evenveel alcohol bevat als één glas bier of wijn is bij 53% niet bekend.*



## BOODSCHAP DRINKWIJZER

Kennis van alcohol is van groot belang om verantwoord alcohol te drinken. Daarbij maakt het niet uit of je bier, gedistilleerd of wijn drinkt. Geadviseerd wordt om als man niet meer dan drie glazen te drinken en als vrouw niet meer dan twee. En soms wordt geadviseerd om helemaal niet te drinken, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap of in het verkeer.

## DOELSTELLING DRINKWIJZER

Drinkwijzer wil Nederland inzicht geven in de thuisconsumptie én mensen bewust maken van hun drinkgedrag via een daartoe in het leven geroepen app.

*39% van de mensen die wel eens een drankje drinkt denkt dat alcohol sneller door het lichaam wordt afgebroken wanneer je na een alcoholisch drankje steeds ook een glas water drinkt. Vrouwen zijn deze mening vaker toegedaan dan mannen (48% vs. 31%).*

## INITIATIEF DRINKWIJZER

Drinkwijzer is een initiatief van de Vereniging van Nederlandse Importeurs en Producenten van Gedistilleerde Dranken en wordt ondersteund door de STIVA.

## ALCOHOLGEBRUIK IN NEDERLAND

Van de Nederlanders van 25 jaar en ouder drinkt 84% wel eens een alcoholhoudend drankje. Bijna een kwart van deze groep houdt het bij één glas per week of minder, één op de zes drinkt in een week meer dan tien glazen alcohol.

*Bijna eenderde denkt dat één glas bier en één glas jenever samen evenveel alcohol bevatten als drie glazen bier. Opvallend is dat zestig-plussers dit vaker denken dan jongeren (56% vs. 46%).*



## MERENDEEL DRINKENDE NEDERLANDERS NIET BEKEND MET GELIJKE HOEVEELHEID ALCOHOL IN STANDAARDGLAZEN

Gevraagd naar het in volgorde zetten van standaardglazen van de dranken rode wijn, bier, whisky, port, wodka en mixdrank denkt ruim zes op de tien dat deze niet allen dezelfde hoeveelheid alcohol bevatten terwijl dit vaak wel het geval is. 45% kent de grootste hoeveelheid alcohol toe aan het glas whisky en 15% denkt dat een glas jenever meer alcohol bevat dan de andere vier glazen. Bijna de helft denkt dat van de genoemde dranken een glas bier de minste alcohol bevat.

## THUIS DRINKEN: MEER GLAZEN DAN BUITENSHUIS

Een ruime meerderheid van de Nederlanders (84%) die wel eens alcohol drinkt, doet dit ook buitenshuis, 16% drinkt alleen thuis en 5% drinkt juist alleen buitenshuis. Bij buitenshuis drinken blijft het in 86% van de gevallen bij maximaal vier glazen per week (14% drinkt gemiddeld meer glazen). Thuis drinkt men meer, 39% drinkt thuis vijf of meer glazen per week.

*Van de groep Nederlanders van 25 t/m 49 jaar die wel eens een glaasje drinkt, denkt 13% dat je sneller lichamelijke reacties krijgt van bier dan van sterke drank. In 2008 lag dit percentage nog op 25%.*

## HOGERE ALCOHOL CONSUMPTIE TIJDENS DECEMBERMAAND

De decembermaand is een periode waarin veel Nederlanders van 25 jaar en ouder meer alcohol drinken dan anders. Voor vier op de tien Nederlanders zijn de feestdagen aanleiding voor een hogere alcoholconsumptie thuis en/of buiten de deur.

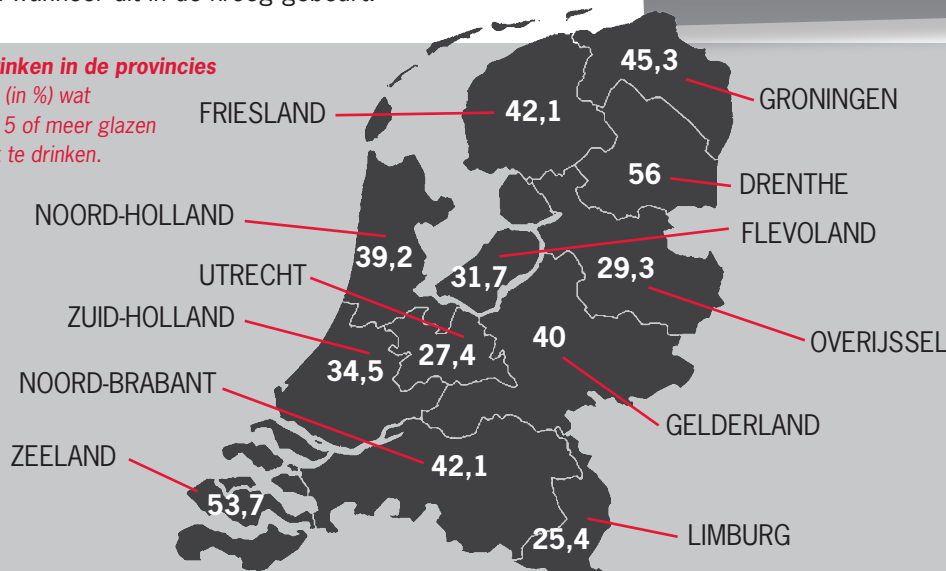
Zeven op de tien Nederlanders denkt dat rode wijn gezonder is dan witte wijn.

## WAT IS ERGER: THUIS OF BUITENSHUIS EEN GLAASJE TEVEEL? DE MENINGEN ZIJN VERDEELD

Twee op de tien 25-plussers die wel eens een drankje drinkt, gebruiken in huiselijke sfeer eerder een glaasje teveel dan buitenshuis. Dit is vaker het geval voor mannen dan voor vrouwen (23% vs. 17%). Bijna vier op de tien vindt dit minder erg dan wanneer dit in de kroeg gebeurt.

### Thuis drinken in de provincies

Aantallen (in %) wat aangeeft 5 of meer glazen per week te drinken.



## DE DRINKWIJZER APP: HOE WERKT DEZE?

Via de Drinkwijzer app houd je onder andere je eigen Drinkdagboek bij. Zodra je thuis of in de kroeg een drankje op hebt, vul je dit in via de app. Zodra je over de dagelijks voorgeschreven maximale hoeveelheid gaat, geeft de app door middel van een melding aan dat je je limiet bereikt hebt.

Op deze manier krijg je een duidelijk inzicht in je eigen drinkgedrag. Naast het Drinkdagboek houdt de app ook het aantal calorieën per drankje bij, geeft deze voorlichting over alcoholgebruik en informatie over de verschillende dranksoorten. De app is speciaal ontwikkeld voor iPhone en vanaf woensdag 7 december te downloaden via [www.drinkwijzer.info](http://www.drinkwijzer.info) of de App Store. Voor andere mobiele platforms zoals Android en Windows Mobile is er een mobiele website: [www.drinkwijzer.info](http://www.drinkwijzer.info).



45% denkt dat glas whisky de meeste alcohol bevat en 15% denkt dat wodka meer alcohol bevat dan rode wijn, bier, port, wodka en mixdrank. Aan bier wordt door bijna de helft het laagste hoeveelheid alcohol per glas toegekend.

## OPVALLENDE VERGELIJKINGEN

**Thuis drinken in de provincies;** 56% van de Drentenaren drinkt wekelijks vijf of meer dan vijf glazen thuis. In Utrecht wordt het minst thuis gedronken; 27,4% zegt per week 5 of meer glazen te drinken.

**Thuis drinken naar leeftijd;** Opvallend is dat slechts 12% van de leeftijdsgroep 25 tot en met 49 jaar meer dan 8 glazen per week thuis drinkt tegen 34% bij de 50 plussers.

**Verskil tussen mannen en vrouwen;** Vrouwen zeggen vaker dan mannen nooit alcohol te drinken (23% vs. 9%). Mannen drinken vaker wel eens bier (88% vs. 50%), vrouwen drinken vaker witte wijn (81% vs. 73%) en bubbels (62% vs. 49%). Ook drinken mannen vaker alcohol als zij alleen thuis zijn (58%) ten opzichte van vrouwen (42%). Daarnaast letten vrouwen vaker wel eens op het aantal calorieën dat in een glas zit (37%) dan de mannen (23%).

Hoe sterker de drank, hoe sterker de kater gaat volgens ruim eenderde van de ondervraagden op. Met het stijgen van de leeftijd denkt men vaker dat dit een waarheid is, van 21% van de mensen van 25 tot 30 jaar tot 54% van de 60-plussers.