

## HARTSTIKKE GEZOND

'Gezond drinken bestaat tóch niet: ook dat ene glaasje per dag kunt u beter laten staan.' Met dat artikel in *de Volkskrant* joeg de blauweknopenkerk afgelopen april de schrik er goed in bij vele voorheen zo tevreden drinkers. Zes dagen later – nadat men het Engelstalige onderzoeksrapport echt goed had gelezen – volgde een rectificatie, waarin werd verklaard dat 'bij nader inzien blijkt dat je van een glas alcohol per dag toch niet aantoonbaar korter leeft'. Het aanraden van twee tot drie glazen per dag lijkt echter wel voorgoed afgedaan te hebben. De gezondheidslimiet zou nu bij honderd gram alcohol, oftewel acht glazen wijn per week liggen.

Door *The Guardian* werd uitgerekend dat elke extra alcoholconsumptie daarbovenop je dertig minuten van je leven kost. Interessant is dan weer dat deze Engelse krant rekent in wel erg royale

glazen wijn van 175 milliliter, terwijl een normaal mens zo'n 100 milliliter in een wijnglas schenkt. Oké, twintig minuten van je leven per extra glaasje wijn dan, als we even meegaan in dit soort calculaties. Klinkt heftig, maar is dat veel? In totaal kost dat je anderhalf jaar als je elke dag drie glazen drinkt. Dat vind ik persoonlijk een uitstekende deal! Mijn levenskwaliteit gaat er namelijk enorm op vooruit als ik (goede) wijn drink.

Deze zomer, ondanks al het mooie weer, bleef ik in mijn hoofd to-do-lijstjes afgaan. Het enige dat hielp om de boel de boel te laten was een glas wijn. En nog een... Voor mij is wijn drinken dé manier om meer in het nu te leven. Het tweede à derde glas smaakt mij vaak het best: inmiddels is het gelukt 'de boel de boel te laten', ik verkeer in een lichte roes maar proef nog steeds heel goed en bewust, een

**'Voor mij is  
drinken dé  
manier om  
meer in het nu  
te leven'**

optimum wordt bereikt qua roes-smaakverhouding. Voor elke dag zo'n wondermiddel heb ik wel meer dan anderhalf levensjaar over! Toegevoegde levenswaarde, dat is wat wijn mij geeft.

Elk jaar is er wel een dag of tien dat ik niet drink. Gewoon, om te kijken hoe dat is en te weten dat ik ook zonder kan. Ik vind er alleen weinig aan en ga er ook niet beter van slapen. Nu scheelt

het dat ik zelden excessief drink, maar ik drink wel zeer regelmatig en eigenlijk nooit heel weinig. En al die uitgespuugde proefglazen – per twintig proefglazen schijn je één glas wijn binnen te krijgen – tikken ook aan en die tel ik uiteraard ook mee bij mijn alcoholinname. Ik wil niets flatteren of goedpraten. Hoewel het vast zal helpen dat ik mijn drankgebruik compenseer door extra veel te sporten – tijdens het hardlopen kan ik al fantaseren

over welke wijn ik later ga openmaken – en gezond te eten. En misschien scheelt het ook dat ik tegenwoordig alleen nog maar goede wijn drink. Sorry, dat is flauw, er valt niets goed te praten. Ik wil alleen maar zeggen dat wijn hartstikke gezond is. Voor mij in ieder geval. ■

