

## Onderzoek naar alcohol en gezondheid dat iedereen moet kennen

Bron: Uitgebreide Noorse studie verwerkt door Jamie Goode ([link](#))

*Als je een redelijk goede conditie hebt (en dat is geen hoge lat), lijkt het erop dat je de negatieve effecten van alcoholgebruik op je levensstijl kunt beperken.*

Mijn vriend en collega Felix Åhrberg attendeerde me op dit wetenschappelijke artikel. Het is getiteld "Running from Death: Can Fitness Outpace Alcohol's Harm? Changes in Alcohol Intake, Fitness and All-Cause Mortality in the HUNT Study, Norway". De volledige studie is [hier](#) te vinden.

Sports Medicine (2026) 56:1023–1033  
<https://doi.org/10.1007/s40279-025-02360-w>

ORIGINAL RESEARCH ARTICLE



### Running from Death: Can Fitness Outpace Alcohol's Harm? Changes in Alcohol Intake, Fitness and All-Cause Mortality in the HUNT Study, Norway

Javaid Nauman<sup>1,2</sup> · Emma M. L. Ingeström<sup>1</sup> · Atefe R. Tari<sup>1,3</sup> · Ulrik Wisløff<sup>1,4</sup>

Accepted: 6 November 2025 / Published online: 9 December 2025  
© The Author(s) 2025

#### Abstract

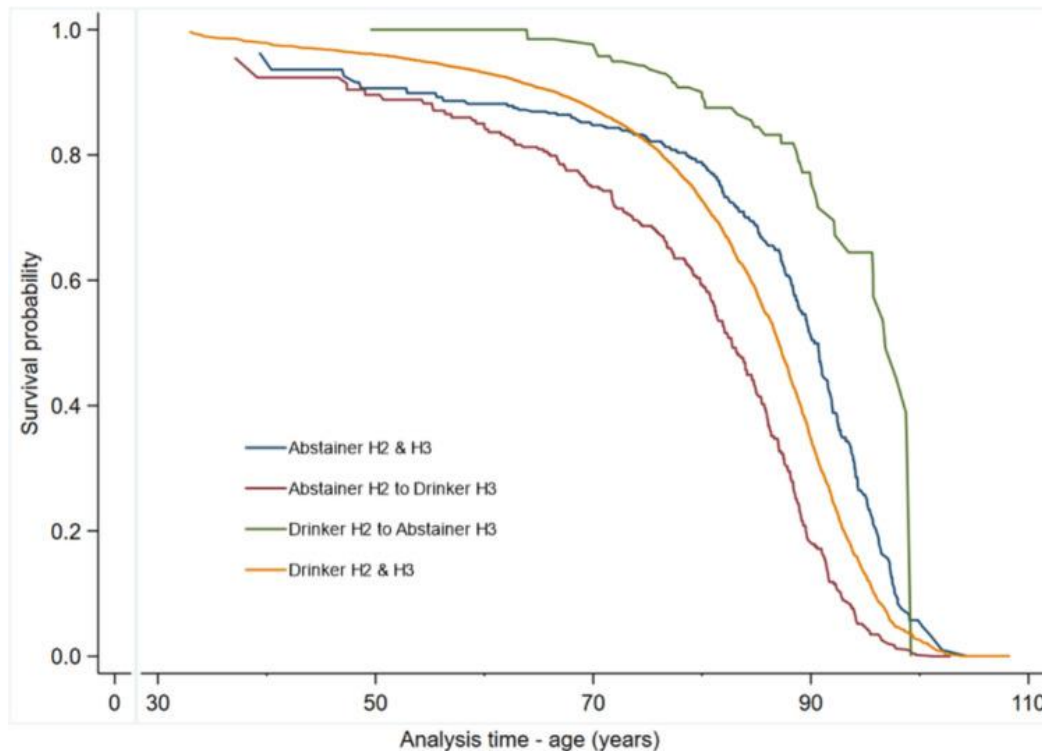
**Background** There is no safe lower limit for alcohol intake, and even small amounts increase the risk of premature mortality. It is not known whether a change in cardiorespiratory fitness can modify the association between a change in alcohol intake and mortality.

**Methods** We analysed data of the healthy adults from the second (HUNT2; 1995–7) and third (HUNT3; 2006–8) surveys of the population-based Trøndelag Health Study, Norway. Alcohol intake at HUNT2 and HUNT3 was divided into three groups: abstainers, within recommendations ( $\leq 140$  g/week for men,  $\leq 70$  g/week for women) or above recommendations ( $> 140$  g/week for men,  $> 70$  g/week for women). Using a validated non-exercise prediction equation, we classified participants into two sex- and age-specific fitness groups (unfit: 20% least fit; fit: 80% most fit) at both HUNT2 and HUNT3. Using multi-variable-adjusted Cox analyses, adjusted hazard ratios (aHRs) and 95% confidence intervals (CIs) were estimated for an association between all-cause mortality and a change in alcohol and fitness status.

**Results** A total of 24,853 healthy adults (mean [standard deviation] age, 54.7 [12] years; 54.1% women) were included. Over a median follow-up of 16.6 (interquartile range, 16.2–17.1) years, 3921 participants died. Increased alcohol intake from HUNT2 to HUNT3 was associated with an increased risk of mortality. Alcohol abstainers who reported to drink within the recommendations 10 years later (aHR, 1.20; 95% CI 1.00–1.44), and drinkers who increased their intake from within the recommendations at HUNT2 to above at HUNT3 (aHR, 1.25; 95% CI 0.99–1.57) had an increased risk of mortality, compared with the persistent abstainers. Participants drinking within the recommendations at HUNT2 but abstained from drinking at HUNT3 were not at a higher risk of mortality (aHR, 1.14; 95% CI 0.80–1.62). A change in fitness modified the relationship between alcohol intake and all-cause mortality ( $P=0.03$ ), and participants who remained unfit had higher mor-

De conclusies zijn ontzettend geruststellend voor de fittere mensen onder ons, maar minder voor de dikkerds. Je kunt het artikel zelf lezen, maar ik zal de belangrijkste bevindingen even samenvatten op de volgende pagina.

De bewering is dat er geen veilig niveau van alcoholgebruik bestaat. Dat wil zeggen: hoe meer je drinkt, hoe hoger het risico om eerder te overlijden dan iemand die niet drinkt. Maar deze boodschap is in twijfel getrokken.



*Overlevingscurven in verband met een verandering in alcoholinname. H2 HUNT2, H3 HUNT3*

Deze studie werd ingegeven door bewijs dat regelmatige lichaamsbeweging de relatie tussen alcoholgebruik en mortaliteit door alle oorzaken beïnvloedt. Maar niemand heeft onderzocht of een verandering in cardiorespiratoire fitheid de relatie tussen een verandering in alcoholgebruik en mortaliteit kan beïnvloeden.

In de woorden van de auteurs van dit artikel:

Onze studie suggereert dat het behouden van een cardiorespiratoire fitheid boven de laagste 20% voor iemands leeftijd en geslacht het mortaliteitsrisico dat samenhangt met alcoholgebruik verlaagt, en dat een verandering in fitheid over een periode van 10 jaar een betere voorspeller is van mortaliteit dan gelijktijdige veranderingen in alcoholgebruik.

Dit is inderdaad een zeer lage drempel qua fitheid. Stel je de potentiële voordelen voor van een nóg betere fitheid. Misschien hoeven we ons niet zo druk te maken over het drinken van wijn bij de maaltijd. Zolang we maar fit en gezond blijven, ongeacht onze leeftijd.