

Borstkanker en alcoholconsumptie

Vrouwen die meer dan 3-6 eenheden alcohol per week nuttigen hebben een 15-50% verhoogd risico op borstkanker. Dit publiceerden Amerikaanse onderzoekers onlangs in the Journal of the American Medical Association.

Eerder onderzoek wees uit dat vrouwen die gemiddeld meer dan vijf glazen alcohol per dag drinken meer kans hebben om borstkanker te krijgen. De Amerikaanse onderzoekers keken naar het effect van lagere hoeveelheden alcohol per week.

De onderzoekers selecteerden 105.986 van de 121.700 deelnemers aan de Amerikaanse *Nurses Health Study* voor de analyses van de gemiddelde alcoholconsumptie per week en gedurende het volwassen leven. Omdat alcoholconsumptie in 1980 voor het eerst werd uitgevraagd, excludeerden de onderzoekers vrouwen die overleden of kanker kregen tussen 1976 en 1980 ($n =$

5565). Zij excludeerden eveneens vrouwen die niet reageerden op vragen over alcoholconsumptie ($n = 10.149$). Bepaalde vragenlijsten werden niet tijdens elk follow-upmoment afgenomen, onder andere over het gebruik van alcohol gedurende het volwassen leven. Hierdoor konden de onderzoekers slechts gebruikmaken van de gegevens van 74.854 vrouwen. De primaire uitkomstmaat was de diagnose invasieve borstkanker.

Tijdens de follow-up ontwikkelden 7690 (10,3%) vrouwen borstkanker. Na correctie voor covariabelen vonden de onderzoekers een dosisresponsrelatie tussen toenemende hoeveelheden alcohol op baseline en de ontwikkeling van borstkanker. Bij elke 10 g (ongeveer 1 eenheid alcohol) toename per week, nam het risico op borstkanker 7% toe. Vrouwen die meer dan 19 eenheden per week dronken hadden zelfs een 50% verhoogd risico. Dit verband gold ook voor de huidige inname van alcohol en de cumulatieve alcoholconsumptie tijdens het volwassen leven.

Het aantal dagen per week dat alcohol werd genuttigd en de grootste hoeveelheid alcohol op 1 dag gedurende een normale maand was evenredig met een verhoogd risico op borstkanker (respectievelijk 20% voor vrouwen die 5-7 dagen per week 1 of meer eenheden dronken en 33% voor vrouwen die meer dan 6 eenheden dronken op 1 dag per maand).

Het mechanisme is onduidelijk. Alcohol lijkt de spiegels van geslachtshormonen te verhogen en dit zou een verklaring kunnen zijn voor het verhoogde risico op borstkanker. Al met al stellen de onderzoekers dat voor de individuele patiënt de voordelen van lage hoeveelheden alcohol ter preventie van hart- en vaatziekten moeten worden afgewogen tegen het toegenomen risico op borstkanker. ■

Anne van Houwelingen

Chen WY, et al. Moderate alcohol consumption during adult life, drinking patterns, and breast cancer risk. JAMA 2011;17:1884-90.

Flost u?

Flossen naast tandenpoetsen helpt gingivitis verminderen. Of het ook helpt tegen cariës is niet onderzocht, terwijl dit vaak wel als reden wordt genoemd bij het advies om te gaan flossen.

Tweemaal per dag twee minuten de tanden en kiezen poetsen is een welbekend algemeen advies. Poetsen is van belang om etensresten en tandplak te verwijderen. Tandplak bestaat onder andere uit voedselresten en (melkzuur)bacteriën die suikers in de mond afbreken tot zuur, wat tot cariës leidt. Het advies om te flossen wordt ook vaak gegeven, maar niet veel mensen volgen dit advies op. Is flossen inderdaad effectief? In de gerenommeerde Cochrane Library verscheen een review hierover.

In de review gingen de onderzoekers na of bij volwassenen tandenpoetsen met flossen effectiever is dan tandenpoetsen alleen om tandvleesaandoeningen en cariës te voorkomen. Zij vonden 12 geschikte onderzoeken met totaal 1083 patiënten. Conclusie in de review is dat tandenpoetsen met flossen effectiever is dan tandenpoetsen alleen (na 6 maanden SMD -0,72; 95%-BI

-1,09 - -0,35) in het verminderen van gingivitis. Voor het verminderen van tandplak is geen goed bewijs dat flossen na tandenpoetsen zou helpen, ook is geen onderzoek gevonden of flossen tot minder cariës leidt. Te intensief flossen kan overigens juist tot tandvleesirritatie leiden.

De tandenflossers onder u doen dus goed werk om gingivitis te voorkomen. In voorkomende gevallen kunt u dit aan uw patiënten vermelden en ze een flosadvies geven. Of het ook helpt om cariës te voorkomen is niet zeker. Het is fijn om te weten dat ook naar gewone alledaagse handelingen onderzoek wordt gedaan, zeker als deze dan ook nog effectief blijken. ■

Just Eekhof

Sambunjak D, et al. Flossing for the management of periodontal diseases and dental caries in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 12. Art. No.: CD008829.

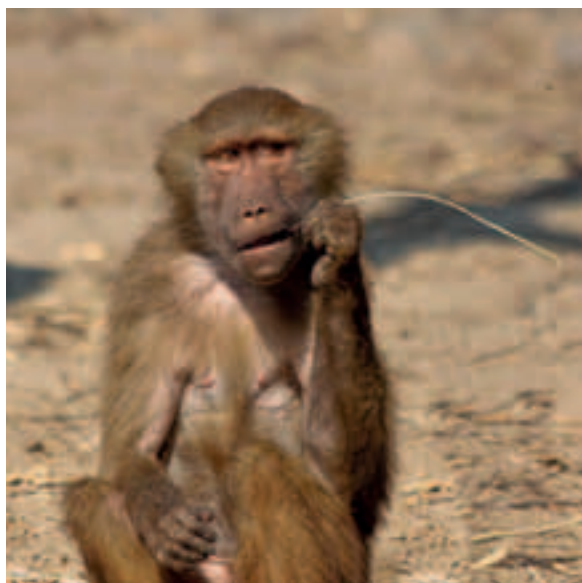


Foto: Wolkamp/Shutterstock