

Erscheinungsdatum 6. Januar 2012

Unsere Gesundheits-News

Der Alkohol und die Gesundheit

Dieser Newsletter ist einem für Brandenberger Tee-online eher ungewöhnlichem Thema gewidmet; dem Alkohol.

Das Thema Alkohol wird oft emotional diskutiert und spaltet die wissenschaftliche Gemeinschaft in zwei Lager. Ohne Zweifel ist ein übermässiger Alkoholkonsum ungesund für Geist und Körper. Uneinigkeit herrscht darüber, welche Alkoholmenge noch gesund ist. Während wenige Wissenschaftler grundsätzlich an Studien zweifeln, welche einen gesunden Effekt von alkoholischen Getränken zeigen, ist für die meisten erwiesen, dass ein moderater Alkoholkonsum mit einer positiven Wirkung einhergeht. In unzähligen Studien wurde nämlich nachgewiesen, dass die Sterblichkeit im Hinblick auf Herzinfarkt und Gesamtsterblichkeit bei einem moderaten Alkoholkonsum (moderat = 2 Gläser (Mann) bzw. 1 Glas (Frau) pro Tag) am niedrigsten, jene von Nicht-Trinkern und starken Trinkern hingegen erhöht ist (siehe z.B. ¹⁻³).

Das interessiert Sie vielleicht auch noch

Die Vermutung der gesunden Auswirkungen von Rotwein geht auf eine epidemiologische Studie einer englischen Forschungsgruppe ⁴ im Jahre 1979 zurück. Die Resultate aus 18 Ländern zeigten, dass die Franzosen am wenigstens von Herzinfarkten betroffen waren, trotz eines eher durchschnittlich gesunden Lebensstils. Die Forscher führten dies auf den hohen Weinkonsum zurück und fanden einen (so gut wie) indirekt linearen Zusammenhang zwischen der konsumierten (logarithmierten) Weinmenge und der Herzinfarktodesrate. Der Begriff „French Paradox“ war geboren.

Nur wenige Studien stellten bislang den gesunden Effekt eines moderaten Alkohol-Konsums in Frage. Eine der wichtigsten Studien war eine grosse Übersichts-Studie amerikanischer Wissenschaftler ⁵. Die Wissenschaftler hatten die Resultate aus 54 Studien so korrigiert, dass ehemalige Trinker und solche mit sehr kleinem Alkoholkonsum separat klassifiziert und nicht den Nichttrinkern zugeordnet wurden. Das Resultat der korrigierten Studien: Die Forscher konnten keine geringere Sterblichkeit bei moderatem Alkoholkonsum und keinen signifikanten herzschtützenden (kardioprotektiven) Effekt nachweisen. Allerdings konnten sie die positive Wirkung auch nicht widerlegen. Tendenziell lassen sogar auch deren Resultate bei moderatem Konsum einen positiven Effekt erkennen. Nur konnten die Forscher aufgrund

Newsletter (nur Gesundheits-News)

der starken Streuung nicht sagen, ob der beobachtete Effekt statistische relevant ist, oder nicht. Dieses Beispiel zeigt, dass uns die Debatte vermutlich noch lange erhalten bleiben wird, aber man von einer herzschützenden Wirkung ausgehen kann.

Übrigens

Viele Wissenschaftler schreiben dem Rotwein im Vergleich zu anderen alkoholhaltigen Getränken einen stärkeren kardioprotektiven Effekt zu ⁶. Diese Beobachtung steht in Übereinstimmung mit der allgemein Tatsache, dass Wein viele wertvolle Polyphenole wie, Resveratrol, Quercetin, Rutin und Catechin enthält (mehr Infos zu einzelnen Polyphenolen finden Sie in den Newslettern über das Resveratrol und Quercetin).

Ein Wermutstropfen allerdings bleibt: Es herrscht nämlich ein allgemeiner Konsens darüber, dass Alkohol unter Umständen auch Krebs auslösen kann. Die Krebsarten, welche mit Alkoholkonsum in Verbindung gebracht werden, betreffen den oberen Verdauungstrakt (Mund, Rachenraum, Kehlkopf, Speiseröhre), die Leber, den Darm und die Brust. Konkret lassen sich rund 10% (Mann) bzw. 3% (Frau) aller Krebsfälle auf den Alkohol zurückführen ⁷. Hierbei muss allerdings angemerkt werden, dass für die meisten alkoholbedingten Krebsfälle ein übermässiger Konsum verantwortlich gemacht wird ⁷. Bei jenen Menschen, welche sich an die Trinkempfehlung halten, lassen sich im Durchschnitt rund 1.4% (Mann) bzw. 0.6% (Frau) aller Krebsfälle auf den Alkohol zurückführen.

Vergleicht man andere Risikofaktoren ist das Krebsrisiko bei moderatem Trinken also nicht besonders hoch. So lassen sich nämlich im Schnitt rund 6% aller Krebsarten auf einen Konsum von zu wenig Früchten, 4% auf zu wenig Bewegung oder 15-20% auf Infektionen zurückführen (Hepatitis B- oder C, Human Papilloma-Virus (HPV) oder Helicobacter Pylori) ⁸. Oder denken wir an andere krebsauslösende Substanzen wie Acrylamid in Pommes-Chips, Formaldehyd in z.B. Textilien, Farbstoffe in Haarfärbemitteln ⁹ etc., welchen wir immer wieder mal ausgesetzt sind.

Wie auch immer man den gesundheitlichen Aspekt des Alkoholgenusses beurteilt, bleibt abschliessend festzustellen, dass mit dem Alkoholgenuss auch eine gewisse Lebenslust verbunden ist, welche sich unter anderem stressvermindernd auswirkt. Auch Stress führt bekanntlich zu Herz-Kreislaufproblemen und vermutlich auch zu Krebs. So gesehen hat der Schrei nach Abstinenz wenig Sinn. Oder wie Antonio Todde, welcher lange als ältester Mann auf der Welt galt, zu pflegen sagt „liebe einfach deinen Bruder und trinke jeden Tag ein Glas Rotwein, und du lebst lange ¹⁰“.

- (1) Di Castelnuovo, A.; Costanzo, S.; Bagnardi, V.; Donati, M. B.; Iacoviello, L., et al., Alcohol dosing and total mortality in men and women - An updated meta-analysis of 34 prospective studies. *Arch. Intern. Med.* **2006**, *166*, (22), 2437-2445.
- (2) Di Castelnuovo, A.; Costanzo, S.; Donati, M. B.; Iacoviello, L.; de Gaetano, G., Prevention of cardiovascular risk by moderate alcohol consumption: epidemiologic evidence and plausible mechanisms. *Intern. Emerg. Med.* **2010**, *5*, (4), 291-297.
- (3) Doll, R.; Peto, R.; Boreham, J.; Sutherland, I., Mortality in relation to alcohol consumption: a prospective study among male British doctors. *Int. J. Epidem* **2005**, *34*, (1), 199-204.
- (4) Stleger, A. S.; Cochrane, A. L.; Moore, F., Factors Associated with Cardiac Mortality in Developed-Countries with Particular Reference to the Consumption of Wine. *Lancet* **1979**, *I*, (8124), 1017-1020.
- (5) Fillmore, K. M.; Kerr, W. C.; Stockwell, T.; Chikritzhs, T.; Bostrom, A., Moderate alcohol use and reduced mortality risk: Systematic error in prospective studies. *Addict. Res. Theory* **2006**, *14*, (2), 101-132.
- (6) Di Castelnuovo, A.; Rotondo, S.; Iacoviello, L.; Donati, M. B.; de Gaetano, G., Meta-analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk. *Circulation* **2002**, *105*, (24), 2836-2844.
- (7) Schutze, M.; Boeing, H.; Pischon, T.; Rehm, J.; Kehoe, T., et al., Alcohol attributable burden of incidence of cancer in eight European countries based on results from prospective cohort study. *BMJ* **2011**, *342*.
- (8) Ott, J. J.; Ullrich, A.; Mascarenhas, M.; Stevens, G. A., Global cancer incidence and mortality caused by behavior and infection. *J. Public Health* **2011**, *33*, (2), 223-233.
- (9) Boyle, P.; Levin, P.; (Eds.), *World Cancer Report 2008*. International Agency for Research on Cancer: 2008.
- (10) Baur, J. A.; Sinclair, D. A., Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence. *Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence* **2006**, *5*, (6), 493-506.