

Ab 5 Bier wird's gefährlich

Datum: 04.07.2018

Original Titel:

Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Alkohol wirkt sich sowohl auf das Sterberisiko als auch auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Dies konnte eine groß angelegte Studie eines internationalen Forscherteams zeigen. Die Wissenschaftler stellten fest, dass sich das Sterberisiko erhöhte, wenn mehr als 100 g Alkohol pro Woche getrunken wurde. Dieser Grenzwert liegt niedriger als der, der in den meisten Ländern empfohlen wird.

Wie viel Alkohol kann ohne Risiken für das Herz-Kreislauf-System getrunken werden? Diese Frage wird immer wieder stark diskutiert. Die empfohlenen Grenzwerte unterscheiden sich von Land zu Land. Um zu einem einheitlichen Ergebnis zu kommen, beschäftigten sich nun mehr als 100 Wissenschaftler aus aller Welt – auch aus Deutschland – mit dieser Thematik. Ziel war es, einen Grenzwert zu definieren, bei dem der Alkoholkonsum den geringsten Einfluss auf das Sterberisiko und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat.

Wissenschaftler untersuchten den Zusammenhang zwischen der getrunkenen Alkoholmenge und dem Sterberisiko bzw. dem Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung

Das internationale Forscherteam analysierte die Daten von 599912 Personen, die Alkohol tranken und zu Beginn der Studie noch nicht an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung litten. Die Personen stammten aus 19 verschiedenen Ländern mit hohem Einkommen. Von den Personen wurden verschiedene Daten gesammelt. Dazu zählten unter anderem das Alter, das Rauchverhalten, die Erkrankung an Diabetes und natürlich der Alkoholkonsum. Je nachdem, wie viel Alkohol sie zu Beginn der Studie tranken, wurden die Personen in verschiedenen Gruppen eingeteilt. Die Studienteilnehmer wurden durchschnittlich 9 Jahre lang begleitet. Die Wissenschaftler untersuchten, wie häufig es in diesem Zeitraum in den einzelnen Gruppen zu Todesfällen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kam.

Mehr als 100 g Alkohol pro Woche erhöhte das allgemeine Sterberisiko

In dem Beobachtungszeitraum verstarben von den 599912 Studienteilnehmern 40310 Personen. Die Wissenschaftler konnten einen Zusammenhang zwischen dem Alkoholkonsum und dem Sterberisiko feststellen. Je mehr Alkohol getrunken wurde, desto höher war das Sterberisiko – jedoch erst ab einer Menge von 100 g Alkohol pro Woche. Ein geringerer Konsum schien das Sterberisiko nicht zu beeinflussen. Tranken die Leute mehr Alkohol, erhöhte sich das allgemeine Sterberisiko jedoch deutlich. Im Vergleich zu den Personen, die wöchentlich weniger als 100 g Alkohol tranken, verkürzte sich die Lebenserwartung von 40-jährigen Personen mit einem Alkoholkonsum zwischen 100 g und 200 g pro Woche um etwa 6 Monate. Personen, die zwischen 200 g und 350 g Alkohol die Woche tranken, verkürzten ihr Leben Berechnungen zufolge um 1 bis 2 Jahre und die Personen, die mehr als 350 g Alkohol pro Woche zu sich nahmen, starben sogar 4 bis 5 Jahre früher.

Alkohol erhöhte das Risiko für die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Auch in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen konnte ein Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum festgestellt werden. Während der Beobachtungszeit erkrankten 39018 Personen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Die Wissenschaftler betrachteten die Herz-Kreislauf-Erkrankungen einzeln und stellten dabei folgendes fest: Je mehr Alkohol die Teilnehmer wöchentlich tranken, desto höher war das Risiko für einen Schlaganfall. Für jede 100 g Alkohol, die sie pro Woche mehr tranken, erhöhte sich das Risiko um 14 %. Ähnlich sah das bei dem Risiko für Herzschwäche aus. Berechnungen zufolge erhöhte sich das Risiko für diese Herzerkrankung um 9 %, wenn wöchentlich 100 g mehr Alkohol getrunken wurde. Das Risiko für die koronare Herzkrankheit erhöhte sich laut den Wissenschaftlern um 6 %. Besonders wirkte sich der Alkoholkonsum auf das Risiko, an Bluthochdruck zu sterben, aus. Hier berechneten die Wissenschaftler nämlich ein um 24 % höheres Risiko, wenn die Personen pro Woche 100 g Alkohol mehr tranken. Interessanterweise kamen die Wissenschaftler bei dem Herzinfarkt zu gegenteiligen Ergebnissen. Hier schien der Alkoholkonsum eine schützende Wirkung zu haben. Den Berechnungen zufolge reduzierte sich das Herzinfarkt-Risiko bei einem um 100 g höheren Alkoholkonsum um 6 %.

Die Wissenschaftler waren sich einig, dass Personen, die wöchentlich weniger als 100 g Alkohol tranken, das geringste Sterberisiko hatten. Tranken die Personen mehr Alkohol, erhöhte sich ihr Sterberisiko. Doch auch das Risiko für fast alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen (bis auf Herzinfarkt) stieg, je mehr Alkohol die Teilnehmer wöchentlich tranken. Was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen anging, so konnten die Wissenschaftler keine klaren Grenzwerte feststellen, unter denen der Alkoholkonsum bedenkenlos wäre. Insgesamt sprechen die Daten dieser groß angelegten Studie dafür, wöchentlich nicht mehr als 100 g Alkohol zu sich zu nehmen. Das ist weniger als in den meisten Ländern empfohlen wird. Zur Einschätzung: ein Bier (0,5 l, 5 %) enthält 20 g Alkohol. Um die Alkoholmenge selbst zu berechnen, dient die folgende Formel: $(\text{Menge in ml}) * (\text{Vol.-%}/100) * 0,8$ = Gramm reiner Alkohol.

Referenzen:

Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS, Willeit P, Warnakula S, Bolton T et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet. 2018 Apr 14;391(10129):1513-1523. doi: 10.1016/S0140-6736(18)30134-X.