

Einfluss von Alkohol auf das Demenzrisiko

Datum: 02.02.2026

Original Titel:

Alcohol use and risk of dementia in diverse populations: evidence from cohort, case-control and Mendelian randomisation approaches

Kurz & fundiert

- Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Alkoholkonsum und dem Auftreten von Demenz
- Daten von 559 559 Erwachsenen, 56 - 72 Jahre (US Million Veteran Programme und UK-Biobank)
- Beobachtungsanalysen: Erhöhtes Demenzrisiko bei sowohl Abstinenz als auch hohem Alkoholkonsum
- Genetische Analysen: Demenzrisiko steigt kontinuierlich mit zunehmendem Alkoholkonsum
- Jede Menge Alkohol könnte Demenzrisiko steigern
- Ergebnisse unterstützen Empfehlung zur Reduzierung des Alkoholkonsums

MedWiss – Aktuelle Studiendaten deuten darauf hin, dass jeglicher Alkoholkonsum das Risiko für Demenz erhöht, und widerlegen somit frühere Beobachtungsstudien, die moderaten Konsum als schützend einstuften.

Bislang wurde angenommen, dass die Auswirkungen von Alkohol auf die Gehirngesundheit nicht linear verlaufen und dass eine geringe Menge Alkohol sogar positive Effekte haben könnte. Allerdings zeigen Studien dazu widersprüchliche Ergebnisse. Häufig wurden ältere Menschen untersucht, bei denen der geistige Abbau das Trinkverhalten beeinflussen kann. Das erschwert die Einschätzung der tatsächlichen Ursache. Hinzu kommt, dass die Vergleichsgruppen von Nichtkonsumenten oft auch früher starke Trinker oder gesundheitlich stark vorbelastete Personen umfassen. Dies kann Studienergebnisse verzerrn und eine klare Aussage über Ursache und Wirkung erschweren.

Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und dem Auftreten von Demenz?

Eine amerikanisch-britische Forschungskooperation hat den Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und dem Auftreten von Demenz nun erneut beleuchtet. Die Analyse kombinierte prospektive Kohorten- und Fall-Kontroll-Studien mit statistischen Analysen von Beobachtungsdaten sowie von genetischen Informationen (Mendelsche Randomisierung). Die Datengrundlage bildeten 2 groß angelegte, bevölkerungsbasierte Kohorten: das US Million Veteran Programme und die UK Biobank. Für die genetischen Analysen wurden zusammenfassende Statistiken aus genomweiten Assoziationsstudien herangezogen.

Analyse von prospektiven Kohorten- und Fall-Kontroll-Studien und genetischen Assoziationen

In die Beobachtungsanalysen wurden 559 559 Erwachsene im Alter zwischen 56 - 72 Jahren zu Beginn der Studie eingeschlossen. Die durchschnittliche Nachbeobachtungszeit betrug 4 Jahre in der US-Kohorte und 12 Jahre in der UK-Kohorte. Für die genetischen Analysen wurden zusammengefasste Daten aus mehreren großen genomweiten Assoziationsstudien mit insgesamt 2,4 Millionen Teilnehmern verwendet.

U-förmige Beziehung zwischen Alkoholkonsum und Demenzrisiko

Während der Nachbeobachtungszeit entwickelten 14 540 Teilnehmende eine Demenz, und 48 034 verstarben. In den Beobachtungsstudien zeigte sich eine U-förmige Beziehung zwischen Alkoholkonsum und Demenzrisiko: Ein erhöhtes Risiko bestand sowohl bei Abstinenz als auch bei starkem Alkoholkonsum (> 40 Getränke pro Woche; Hazard Ratio, HR: 1,41; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,15 - 1,74) und bei Alkoholabhängigkeit (HR: 1,51; 95 % KI: 1,42 - 1,60) im Vergleich zu leichtem Konsum.

Im Gegensatz dazu zeigte die genetische Analyse mittels Mendelscher Randomisierung, dass das Demenzrisiko gleichmäßig mit steigendem Alkoholkonsum zunimmt. Eine Zunahme des Alkoholkonsums um 1 Standardabweichung (5 - 10 Getränke pro Woche) war mit einem um 15 % höheren Demenzrisiko assoziiert (Odds Ratio, OR: 1,15; 95 % KI: 1,03 - 1,27). Eine Verdopplung der Prävalenz der Alkoholabhängigkeit war mit einer Demenzrisikoerhöhung um 16 % verbunden (OR: 1,16; 95 % KI: 1,03 - 1,30).

Genetische Analysen: Stetiger, positiver Zusammenhang von Alkoholkonsum und Demenzrisiko

Der Alkoholkonsum war somit mit einem höheren Demenzrisiko assoziiert. Jedoch zeigte sich auch, dass Menschen, die eine Demenz entwickelten, im Verlauf ihren Alkoholkonsum reduzierten. Dies deutet auf eine umgekehrte Kausalität hin: Frühe kognitive Beeinträchtigungen können zu verringertem Alkoholkonsum führen, was den vermeintlich schützenden Effekt von leichtem Trinken in Beobachtungsstudien erklären könnte.

Demenzrisiko nimmt mit steigendem Alkoholkonsum zu

Laut den Autoren zeigen die Ergebnisse einen Zusammenhang zwischen jeglichem Alkoholkonsum und einem erhöhten Risiko für Demenz. Während Beobachtungsdaten einen schützenden Effekt leichten Trinkens nahelegten, könnte dieser teilweise auf eine Reduktion des Konsums in frühen Demenzstadien zurückzuführen sein. Die genetischen Analysen fanden keinen Hinweis auf einen schützenden Effekt, vielmehr deuteten sie darauf hin, dass sich das Demenzrisiko mit steigendem Alkoholkonsum stetig erhöht. Die Reduzierung des Alkoholkonsums könnte folglich eine wichtige Strategie zur Demenzprävention sein.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Topiwala A, Levey DF, Zhou H, Deak JD, Adhikari K, Ebmeier KP, Bell S, Burgess S, Nichols TE, Gaziano M, Stein M, Gelernter J. Alcohol use and risk of dementia in diverse populations: evidence from cohort, case-control and Mendelian randomisation approaches. BMJ Evid Based Med. 2025 Sep 23:bmjebm-2025-113913. doi: 10.1136/bmjebm-2025-113913. Epub ahead of print. PMID: 40987604.