



## P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

02/2011 | 29. November

### Mit jedem Glas Alkohol steigt das Krebsrisiko

#### Viele Krebsfälle sind durch weniger Alkohol vermeidbar

##### ■ Kurzversion:

(dge) Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) weist mit Nachdruck darauf hin, dass Männer nicht mehr als 20 Gramm Alkohol und Frauen nicht mehr als 10 Gramm Alkohol pro Tag aufnehmen sollten. 10 Gramm Alkohol stecken in 1 „Drink“, zum Beispiel 1 Glas Bier, Wein oder Schnaps. Würde diese Menge nicht überschritten, wären zahlreiche Krebsfälle vermeidbar. Bei Männern könnten 90 Prozent und bei Frauen 50 Prozent der alkoholbedingten Krebskrankheiten und Krebstodesfälle verhindert werden. Das sind etwa 720 000 Krankheitsfälle und 430 000 Todesfälle weltweit. Zur Krebsprävention ist es also am besten gar keinen Alkohol zu trinken.

Dieses Fazit ziehen die Autoren einer aktuellen Übersichtsarbeit.<sup>1</sup> Sie fassten Ergebnisse von Meta-Analysen zu den Krebskrankheiten zusammen, für die Alkohol als Risikofaktor gilt. Im Vergleich zum Verzicht oder zu gelegentlichem Trinken ist starkes Trinken mit einem besonders hohen Risiko für Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs verbunden: Täglich 4 oder mehr Drinks erhöhen das Risiko um 400 Prozent. Das Risiko für Kehlkopfkrebs ist etwa um 150 Prozent, das für Dickdarm- und Brustkrebs um 50 Prozent und für Bauchspeicheldrüsenkrebs um 20 Prozent erhöht. Auch bei geringem Alkoholkonsum von 1 Drink pro Tag ist das Risiko für bestimmte Krebskrankheiten erhöht, und zwar um 20 bis 30 Prozent für Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs. Das Risiko für Leberkrebs ist ebenfalls erhöht.

Bei allen untersuchten Krebslokalisationen besteht eine Dosis-Wirkungsbeziehung: Je mehr getrunken wird, desto höher steigt das Risiko. Das Brustkrebsrisiko beispielsweise steigt pro 10 Gramm Alkohol pro Tag um jeweils 7 Prozent.

1 764 Zeichen (mit Leerzeichen)

##### ■ Hintergrundinformation:

###### Maximal tolerierbare Alkoholzufuhr

Laut Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr<sup>2</sup> werden derzeit 20 Gramm Alkohol pro Tag für gesunde Männer und 10 Gramm pro Tag für gesunde Frauen als noch tolerierbare Zufuhrmengen angesehen. Dabei ist die Angabe keinesfalls als Empfehlung zu verstehen, täglich Alkohol zu trinken. Während der

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

Schwangerschaft oder Stillzeit sollten Frauen grundsätzlich keinen Alkohol trinken, um ihr Kind keinen unnötigen Gesundheitsrisiken auszusetzen.<sup>3</sup> Kinder, Jugendliche, Suchtgefährdete, Personen mit Leberschäden sowie Personen, die Arzneimittel einnehmen, sollten ebenfalls keinen Alkohol trinken.

### **Risiken durch Alkoholkonsum**

Egal, ob Bier, Wein oder Spirituosen – Alkoholkonsum zählt laut Weltgesundheitsorganisation zu den 10 weltweit bedeutendsten Gesundheitsrisiken. Auch wenn moderatem Alkoholkonsum ein risikosenkender Effekt auf Herz-Kreislauf-Krankheiten zugeschrieben wird, kann Alkohol nicht zur Prävention empfohlen werden, da insgesamt die negativen Wirkungen auf die Gesundheit überwiegen.<sup>4,5</sup> Regelmäßiger Alkoholkonsum beeinträchtigt die Muskelleistung, schädigt Nerven und Organe wie Leber und Bauchspeicheldrüse, begünstigt die Entstehung von Übergewicht sowie psychische Störungen und Krebskrankheiten.<sup>6</sup> In Bezug auf das Suchtpotenzial und den Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und bestimmten Krebskrankheiten kann keine regelmäßige Alkoholmenge als gesundheitlich unbedenklich bezeichnet werden.<sup>2</sup>

### **Alkoholkonsum und Krebsrisiko**

Über welche Mechanismen Alkohol die Krebsentstehung beeinflusst wird noch untersucht. Verschiedene Abbauprodukte des Alkohols scheinen im Körper krebserzeugend zu wirken. Dazu gehört das reaktionsfreudige Acetaldehyd, das sich mit Bausteinen der Erbsubstanz (DNA, Desoxyribonukleinsäure) verbinden kann.<sup>6</sup> Im oberen Verdauungstrakt könnte Alkohol auch die schützenden Schleimhäute schädigen.

Der Alkoholkonsum ist schätzungsweise für 10 Prozent der Krebsfälle bei Männern und 3 Prozent der Krebsfälle bei Frauen verantwortlich. Dies ergab eine Datenauswertung von knapp 364 000 Männern und Frauen aus Deutschland und 7 weiteren europäischen Ländern. Die Mehrzahl der alkoholbedingten Krebsfälle ist dabei auf einen Konsum zurückzuführen, der über der derzeit als noch tolerierbar angesehenen Menge liegt. Bei der Auswertung der Daten wurden verschiedene Störgrößen berücksichtigt, darunter Ernährungsfaktoren und das Rauchen. Alkohol trinken geht häufig mit Rauchen einher. Das Rauchen ist die bedeutendste Störgröße für die Beziehung zwischen Alkohol und Krebsrisiko.<sup>5</sup>

Die Autoren der aktuellen Übersichtsarbeit stellen fest, dass durch Alkohol die Risiken für Krebs im Kopf- und Halsbereich unabhängig vom Rauchen erhöht sind. Wird geraucht und getrunken, verstärken sich die beiden Risikofaktoren gegenseitig in ihrer krebsfördernden Wirkung.<sup>1</sup>

### **Die Bedeutung von Meta-Analysen**

In ihrer Übersichtsarbeit<sup>1</sup> fassten die Autoren die Ergebnisse von Meta-Analysen zusammen. Eine Meta-Analyse ist ein statistisches Verfahren, mit dem die Ergebnisse einzelner epidemiologischer Studien zu einer Gesamtaussage zusammengefasst werden. Zum Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Krebs liegen als epidemiologische Einzelstudien zahlreiche Fall-Kontroll- und

Kohortenstudien vor.

### **Alkoholkonsum in Deutschland**

In Deutschland liegt die Alkoholzufuhr im Durchschnitt sowohl bei Männern als auch bei Frauen im Bereich der tolerierbaren Menge. Jedoch liegt sie bei etwa jedem 4. Mann und jeder 6. Frau oberhalb der von DGE als tolerierbar erachteten Alkoholmenge.<sup>7</sup> Laut BZgA<sup>8</sup> hat sich bei vielen Jugendlichen bis zum Alter von 16 und 17 Jahren ein Konsumverhalten entwickelt, das selbst bei Erwachsenen als gesundheitsgefährdend einzustufen ist. Schließlich konsumiert unter den 18- bis 25-Jährigen etwa jeder 5. männliche und jede 10. weibliche junge Erwachsene gesundheitlich riskante Alkoholmengen.

Dies verdeutlicht den Bedarf weiterer Informationskampagnen und Präventionsmaßnahmen, insbesondere bei jungen Menschen. Die Vermeidung oder Verringerung des Alkoholkonsums ist ein zentrales Anliegen der öffentlichen Gesundheitsförderung.

5 861 Zeichen (mit Leerzeichen)

**Autorin:** Dipl. oec. troph. Angela Bechthold, Referat Wissenschaft

**Redaktion:** Dr. Eva Leschik-Bonnet, Referat Wissenschaft

**Wissenschaftliche Beratung:** Präsidium der DGE (Prof. Dr. Helmut Heseke, Prof. Dr. Heiner Boeing)

### **Kontakt**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit

DGE im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

---

<sup>1</sup> Pelucchi C, Tramacere I, Boffeta P et al. Alcohol consumption and cancer risk. *Nutrition and Cancer* 2011; 63: 983-90

<sup>2</sup> DGE et al. (Hrsg.). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 1. Auflage, 3. vollständig durchgesehener und korrigierter Nachdruck (2008)

<sup>3</sup> Brönstrup A, Bode C, Heseke H et al. Auswirkungen eines moderaten Alkoholkonsums in der Schwangerschaft. *Ernährungs Umschau* 2009; 56: 10-5

<sup>4</sup> World Health Organization (WHO). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva (2009)

<sup>5</sup> Schütze M, Boeing H, Pischon T et al. Alcohol attributable burden of incidence of cancer in eight European countries based on results from prospective cohort study. *BMJ* 2011; 342: d1584

<sup>6</sup> Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums. Alkohol: Bier, Wein und Schnaps sind Risikofaktoren für Krebs. [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

<sup>7</sup> MRI (Max Rubner-Institut). Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 2. Karlsruhe (2008a)

<sup>8</sup> BZgA. Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2010. Kurzbericht zu Ergebnissen einer aktuellen Repräsentativbefragung und Trends. Köln (2011)