

Infoblatt Moderater Alkoholkonsum

Schon 10 g täglich erhöhen das Karzinomrisiko um 30%

Wieviel ist moderat?

Nach WHO-Definition gilt ein Konsum von 10 bis 30 g Alkohol pro Tag als moderat, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat sich für den Mittelwert von 20 g entschieden. Das „National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism“ gesteht Männern zwei, Frauen einen „Drink“ pro Tag zu (Standard-Drink mit umgerechnet 10g reinen Alkohols). WHO und NIAAA geben als Grenze, oberhalb derer chronischer Alkoholgenuss eine gesundheitliche Gefährdung bedeutet, für Männer 24 g und für Frauen 16 g Alkohol an. Ein halber Liter Bier oder ein Viertel Wein enthalten bereits 20 g!

Gesundheitsfördernde Effekte moderaten Alkoholkonsums auf das Herz-Kreislauf-System werden immer gerne diskutiert. Die Kehrseite mit dosisabhängigen toxischen Effekten an vielen Organsystemen fällt dagegen häufig unter den Tisch. Gastroenterologen haben vor allem negative Einflüsse auf den Verdauungstrakt im Visier.

Speiseröhre- und Magenleiden

Akuter Alkoholkonsum entspannt den unteren Ösophagussphinkter. Bei chronischem Trinken ist überdies die Motilität der unteren zwei Drittel der Speiseröhre gestört. Beides begünstigt Refluxphänomene. Dazu kommt eine direkte Schädigung der Ösophagusschleimhaut durch Alkohol mit erhöhter Anfälligkeit für eine Refluxösophagitis. Weder akuter noch chronischer moderater Alkoholkonsum begünstigen jedoch das Auftreten von peptischen Ulzera. Auch exzessive Trinker gehen kein erhöhtes Risiko für Magenkrebs ein. Eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut mit gesteigerter Permeabilität für Endotoxine wird nur bei größeren Alkoholmengen beobachtet. Doch regelmäßiger moderater Alkoholgenuss erhöht offenbar das Risiko für kolorektale Adenokarzinome geringfügig.

Der Leber geht´s am besten ohne

Was hat das Zielorgan Nr. 1 des Alkohols zu erwarten, wenn zwar mäßig, aber regelmäßig getrunken wird? Das Risiko einer Alkoholhepatitis beginnt bei Männern erst oberhalb von 40 g Alkohol pro Tag, bei Frauen oberhalb von 20 g nennenswert zu steigen. Bei einer Tagesration von 60 g beträgt es das Sechsfache im Vergleich zur Abstinenz. Das Zirrhose-Risiko erhöht auch moderater Konsum um das Zwei- bis Dreifache. Schlimmer wird´s, wenn die Leber bereits vorgeschädigt ist, vor allem durch eine Hepatitis C. Das Hepatitis-C-Virus repliziert erheblich rasanter, wenn der Patient auch nur 10 g Alkohol pro Tag trinkt. Das Risiko für Zirrhose und hepatozelluläres Karzinom steigt. Patienten mit Hepatitis C kann man deshalb nur raten, ganz vom Alkohol zu lassen. Eine ausgeheilte Hepatitis B ist dagegen keine absolute Kontraindikation gegen moderaten Alkoholkonsum. Das Risiko einer chronischen Pankreatitis erhöht sich bei moderatem Alkoholkonsum um etwa 30%. Ab 20 g pro Tag steigt die Gefährdung; eine Schwellendosis nach unten gibt es nicht.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Praxisteam

