

Am besten ist es, gar keinen Alkohol zu trinken

Je mehr Alkohol umso höher das Krebsrisiko

Bonn, 06.12.2011/APD Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist darauf hin, dass Männer nicht mehr als 20 und Frauen nicht mehr als zehn Gramm Alkohol pro Tag aufnehmen sollten. Zehn Gramm Alkohol steckten in einem „Drink“, zum Beispiel ein 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 seien etwa 720.000 Krankheits- und 430.000 Todesfälle weltweit. Zur Krebsprävention wäre es also am besten, gar keinen Alkohol zu trinken.

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

Bei allen untersuchten Krebslokalisationen bestehe eine Dosis-Wirkungsbeziehung: Je mehr getrunken werde, desto höher steige das Risiko. Das Brustkrebsrisiko beispielsweise steige pro zehn Gramm Alkohol pro Tag um jeweils sieben Prozent.

Der Text kann kostenlos genutzt werden. Veröffentlichung nur mit eindeutiger Quellenangabe „APD“ gestattet!