



Weltkrebsforschungsfonds

Schon seit Jahrhunderten existiert neben dem Alkoholgenuss auch der Alkoholmissbrauch. Sogar heute sind sich die meisten Menschen noch nicht ganz sicher, ob und wie viel Alkohol sie trinken sollten. Das liegt vor allem an den widersprüchlichen Berichten über den negativen Einfluss von Alkohol auf unsere Gesundheit und die wachsende Besorgnis über die dazugehörige Sozialproblematik.

Sie werden vielleicht staunen zu hören, dass alkoholische Getränke – ganz gleich welcher Art – das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken, erhöhen können. Die Empfehlung des Weltkrebsforschungsfonds ist daher eindeutig: Von dem Konsum von Alkohol wird abgeraten.



**Im Allgemeinen enthalten alkoholische Getränke „leere“ Kalorien – also keine essentiellen Nährstoffe, die in Nahrungsmitteln zu finden sind.**

# Alkoholische Getränke

Informationskarte

## Was ist Alkohol?

Der chemische Name für den Alkohol in Getränken ist „Äthanol“. Äthanol wird bei der Gärung von Zucker freigesetzt und kann aus fast jeder Pflanze, wie z.B. Trauben und anderen Obstsorten, Getreide, Wurzeln und sogar Kakteen, hergestellt werden. Es gibt viele Sorten alkoholischer Getränke, doch die meisten gehören zu einer der folgenden drei Hauptkategorien: Bier, Wein oder Spirituosen.

## Alkohol und Nährstoffe

Alkohol enthält viele Kalorien. Das heißt, dass übermäßiger Alkoholkonsum bei einer normalen Ernährungsweise zu Gewichtszunahme und schließlich zu Fettleibigkeit führen kann. Im Allgemeinen enthalten alkoholische Getränke „leere“ Kalorien – also keine Vitamine, Mineralien oder andere essentiellen Nährstoffe, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Alkohol behindert darüber hinaus die Wirkung und Aufnahme von Nährstoffen im Körper.

## Welche Wirkung hat Alkohol?

Alkohol ist ein Suchtmittel, das die normale Funktion unseres Reaktions-, Koordinations- und Denkvermögens negativ beeinträchtigt.

Die Wirkung von Alkohol wird von vielen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören die Alkoholmenge, Körpergröße und -gewicht, ob man männlich oder weiblich ist, wie oft und wie schnell man Alkohol trinkt sowie die Menge an Lebensmitteln im Magen.

Wenn ein Mann und eine Frau mit gleicher Körpergröße und gleichem Gewicht die gleiche Menge Alkohol trinken, wird das Blut der Frau eine höhere Alkoholkonzentration aufweisen. Woran liegt das?

Dies wird dadurch verursacht, dass der Körper einer Frau durchschnittlich bis zu zweimal so viel Fett enthält wie der eines Mannes, unabhängig von der Ernährungsweise. Da Alkohol nur in dem aus hauptsächlich Wasser bestehenden

Gewebe verdünnt werden kann – also nicht im Fettgewebe – können Frauen Alkohol nicht so effektiv verdünnen wie Männer. Darüber hinaus ist die Leber bei Frauen alkoholempfindlicher, d.h. sie wird durch geringere Alkoholmengen als bei Männern geschädigt.

## Gesundheitsvorteile durch Alkohol?

„Wie steht es mit der Empfehlung, die wir heutzutage oft hören, dass uns eine bescheidene Menge Alkohol vor Herz-Kreislaufkrankheiten schützen kann?“

*Man sollte wissenschaftliche Forschungshinweise auf mögliche Gesundheitsvorteile natürlich nicht ignorieren. Wägt man jedoch alle Vor- und Nachteile gegeneinander ab, wird empfohlen, dass Männer und Frauen – sogar wenn sie über Herz-Kreislaufkrankungen besorgt sind – den täglichen Alkoholkonsum auf maximal zwei bzw. eine Einheit beschränken sollten.*



## Alkohol und Krebs...die verborgenen Gefahren

● Es ist erwiesen, dass Alkohol das Risiko der meisten Krebsarten der oberen Verdauungsorgane, wie Mund, Rachen, Kehlkopf, Kehle und Speiseröhre, erhöht, da diese Teile beim Trinken unmittelbar mit Alkohol in Berührung kommen. Im Allgemeinen ist das Krebsrisiko der oberen Verdauungsorgane wesentlich höher, wenn man mehr als drei Einheiten Alkohol am Tag trinkt, und noch viel höher für diejenigen, die trinken und rauchen.

● Es ist erwiesen, dass Alkohol das Risiko von Leberkrebs durch Leberzirrhose erhöht. Darüber hinaus steigt wahrscheinlich schon bei geringem Alkoholkonsum das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

● Alkohol erhöht wahrscheinlich das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

### Ernüchternde Tatsachen

● Eine Befragung zum wöchentlichen Alkoholkonsum von Jugendlichen im Alter von 12 bis 25 Jahren ergab, dass 26% Bier, 9% Wein, 7% alkoholhaltige Mixgetränke und 5% Spirituosen trinken.

**Der Konsum von Alkohol wird von Krebspezialisten nicht empfohlen. Wenn Alkohol getrunken wird, sollten Männer ihren Alkoholkonsum auf maximal zwei alkoholische Getränke pro Tag beschränken, Frauen auf ein alkoholisches Getränk pro Tag.**

Diese Empfehlung zu Alkohol ist eine der 14 Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen zur Krebsprävention, die auf dem Bericht 'Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective' beruhen, der 1997 vom World Cancer Research Fund International (WCRF International) herausgegeben wurde. Der Bericht hat mehr als 4500 wissenschaftliche Untersuchungen aus der ganzen Welt zum Thema Ernährung und Krebs ausgewertet und hat das Ziel, Menschen aktuelle und zuverlässige Empfehlungen zur Krebsprävention durch Ernährungs- und Lebensstilumstellungen zu verschaffen.

Weltkrebsforschungsfonds Deutschland gGmbH  
Friedrichstraße 47, 60323 Frankfurt  
Tel: 069/70 60 98-0 – Fax: 069/70 60 98 11  
Internet: www.wcrf-de.org  
Eingetragen im Handelsregister AG Frankfurt HRB 53070

● In bundesdeutschen Krankenhäusern werden jährlich 170.000 Personen als alkoholabhängig diagnostiziert.

● Jährlich geschehen in Deutschland rund 33.000 Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss.

● Der Alkoholkonsum in Deutschland liegt im Vergleich zu anderen europäischen Ländern auf einem sehr hohen Niveau.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit 2000

### Was ist eine Einheit Alkohol?

Ein Glas oder eine Einheit sind 8 Gramm oder 1 Zentiliter purer Alkohol.

Alkoholisches Getränk	Menge	Alkoholgehalt
Bier, Pils	250 ml (= 1 Glas)	4 - 7%
Wein	100 ml (= 1 Glas)	10 - 13%
Spirituosen	25 ml (= 1 Glas)	30 - 50%

## Die Empfehlungen des Weltkrebsforschungsfonds

● Von dem Konsum von Alkohol wird grundsätzlich abgeraten. Sollten Sie dennoch trinken, beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf maximal zwei Einheiten pro Tag für Männer und eine Einheit für Frauen.

● Bitte beachten Sie: Diese Empfehlungen beziehen sich auf den täglichen Konsum von Alkohol. Die Menge kann also nicht für eine Woche „aufgespart“ und an einem Abend auf einmal getrunken werden.

● Als Frau sollten Sie am besten ganz auf Alkohol verzichten, wenn in Ihrer Familie Brustkrebs aufgetreten ist.

Niemand erwartet, dass Sie Ihre Gewohnheiten von heute auf morgen ändern. Versuchen Sie lieber mit Hilfe der folgenden Tipps, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken und somit Ihr Krebsrisiko zu reduzieren:

● Trinken Sie alkoholarme oder – sogar noch besser – alkoholfreie Getränke.

● Verdünnen Sie alkoholische Getränke. Mischen Sie Weißwein z.B. mit Mineralwasser.

● Trinken Sie immer zuerst ein Glas Mineralwasser oder Saft als Durstlöcher. Sie werden dann den Rest des Abends automatisch weniger Alkohol trinken.

● Trinken Sie Alkohol immer schluckweise und genießen Sie Ihr Getränk. So kommen Sie länger mit einem Glas aus und sparen gleichzeitig auch noch Geld!



Weltkrebsforschungsfonds