

Das Problem der geringen Alkoholmengen

Dr. med. Andres Bircher



Die Schädlichkeit „geringer“ täglicher Alkoholmengen ist derzeit umstritten. Bekannt geworden sind Studien, die zeigen, dass Menschen bei geringem Weinkonsum (ca. 2 Gläser Wein/Tag = ca. 30 g Reinalkohol/Tag) etwas weniger häufig an den Folgen einer koronaren Herzkrankheit sterben als Abstinente und Menschen, die mehr Alkohol tranken. Die durchschlagende Publizität eines solchen Resultates ist verständlich, da es der täglichen Gewohnheit schmeichelt. So entstand denn besonders in Weinanbaugebieten eine allgemeine Empfehlung vieler Ärzte an ihre Patienten. In Ländern wie Frankreich, wo regelmäßig Wein getrunken wird, lässt sich auch die Abhängigkeit der koronaren Herzkrankheit von den Blutfetten (Cholesterin) viel weniger eindeutig nachweisen. Man spricht dabei vom „französischen Paradoxon“. Jedoch erhöhen schon relativ geringe Alkoholmengen (42g Reinalkohol/Tag) den Cholesterinspiegel bedeutend (Gupta et al., 1994).

Man darf nicht vergessen, dass Menschen, die zur Mahlzeit „etwas“ Wein konsumieren, in aller Regel meistens wesentlich mehr als 30 ml Reinalkohol/Tag zu sich nehmen. Bedeutenden Interpretationsproblemen unterlag eine italienische Studie (Attili et al., 1998).

Tsugane et al. (1992) zeigten denn auch in einer 7 Jahre dauernden japanischen epidemiologischen Prospektivstudie, dass die Hintergrundcharakteristiken wie Rauchen, Ernährung u. a. der „moderate-drinkers“ wesentlich günstiger waren als jene der Abstinente und jener, die mehr Alkohol konsumierten.

In einem behutsam abwägenden Editorial im Journal of the American Medical Association wird das Problem genau unter die Lupe genommen (Gisling, 1994). In einer Tabelle werden alle Personen aufgezählt, denen auch ganz geringe Mengen Alkohol nachgewiesenermaßen schaden: Menschen mit Alkoholproblemen in der Blutsverwandtschaft (familiäres Risiko des Alko-

holismus), schwangere Frauen und Menschen, die an Krankheiten der Leber, der Bauchspeicheldrüse, an Herzschwäche, an zu hohen Bluttriglyceridwerten, an degenerativen Nervenkrankheiten und gewissen Blutkrankheiten leiden. Hier werden „kleinste Mengen“ als schädlich bezeichnet und auch vor dem Alkoholgenuß geringster Mengen vor der Arbeit oder dem Autofahren dringend abgeraten. Tatsächlich wurde die erhöhte Unfallgefahr an Maschinen und Fahrzeugen und eine verminderte geistige Leistungsfähigkeit nach geringen Alkoholdosen vielfach nachgewiesen (Lancet-Leitartikel, 1973; Whitby et al., 1994; Waagh et al., 1989; Parker et al., 1974; Voytechovsky et al., 1970). Wenn man sich überlegt, dass heute die Menschen praktisch täglich ein Auto lenken oder Maschinen bedienen, wird die Empfehlung der „geringen Alkoholmengen“ äußerst problematisch.

Wannametzee et al. vom Royal Free Hospital in London belegten 1992 an großen Patientenzahlen, dass Menschen, die an Angina pectoris leiden, viel eher an einem plötzlichen Herztod sterben als Abstinente, sobald sie auch nur ganz geringe Mengen Alkohol konsumieren.

Alkohol bewirkt einen Sauerstoffmangel in den Leberzellen, der auch in geringer täglicher Menge die fettige Degeneration der Leberläppchen fördert. (Sherman et al., 1994). Bei Ratten führen regelmäßige kleine Alkoholdosen zu einem Gallenrückfluss in die Bauchspeicheldrüse und zu Bauchspeicheldrüsenentzündung (Jalovara, 1988). Simsek et al. (1990) fanden bei ähnlichen Versuchen Fettstoffeinlagerungen in der Bauchspeicheldrüse und ungünstig veränderte Blutfettwerte. Ähnliche Stoffwechselveränderungen wurden in den letzten 25 Jahren vielfach am Menschen nachgewiesen (Webster, Baum et al., 1975 u.v.a.).

Ebenfalls vielfach nachgewiesen ist die Erhöhung des Risikos für die meisten Krebsarten durch Alkoholkonsum. Sie

wird teilweise mit der schwächenden Wirkung des Alkohols auf das zelluläre Immunsystem in Zusammenhang gebracht. Das erhöhte Risiko für Magengeschwüre, Schlafstörungen, Lungenemphysem und viele andere Krankheiten kann hier nicht weiter ausgeführt werden.

Gallensteine sind bei alkoholkonsumierenden Menschen häufiger als bei Abstinente (Tseng et al., 2000; Jayanthi et al., 1998; Attili et al., 1998).

In größerer Menge führt Alkohol bekanntlich oft zu einer toxischen Leberentzündung. Deren Prognose ist besonders ernst, da sie in der Regel zu einer raschen Fibrosierung, zur Leberzirrhose führt (Cabré et al., 2000). Zudem erkranken Menschen mit größerem Alkoholkonsum häufiger an einer Hepatitis C als Abstinente (Lieber, 2000).

Wir sehen, dass sich in der Forschung über den Einfluss der Ernährung auf die Leber-Gallenkrankheiten einiges tut. Ein eigentlicher Durchbruch der Erkenntnis, wie dieser für die Koronarsklerose eingetreten ist, wurde aber noch nicht erreicht. Zurzeit tut sich viel mehr in der Erforschung der Ernährungsursachen der Krebskrankheit.