

15. August 2024

Am besten null Promille – neues DGE-Positionspapier zu Alkohol

Lange galt Alkohol in Maßen als akzeptabel. Ein abendliches Glas Bier oder Wein wurde mit einer etwas geringeren Sterblichkeitswahrscheinlichkeit in Verbindung gebracht – bezeichnet als das so genannte „French Paradox“. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat ein neues Positionspapier zu Alkohol veröffentlicht. Es ersetzt den bisher herausgegebenen Referenzwert für die Alkoholzufuhr.

Die Daten zeigen, dass es keine risikofreie Menge für einen unbedenklichen Konsum gibt. Selbst geringe Mengen können das Risiko für verschiedenste Krankheiten erhöhen und damit die Gesundheit gefährden. „Die DGE empfiehlt daher, auf alkoholische Getränke zu verzichten. Wer dennoch Alkohol trinkt, soll vor allem hohe Alkoholmengen und Rauschtrinken vermeiden. Das gilt insbesondere für junge Menschen. Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollen auf Alkohol generell verzichten“, sagt Dr. Kiran Virmani, Geschäftsführerin der DGE. Die Fachgesellschaft leitet in ihrem Positionspapier Handlungsempfehlungen für die Bevölkerung ab. Dabei berücksichtigt sie Schätzungen zur Höhe der Alkoholmenge, die das Risiko von gesundheitlichen Folgen für gesunde erwachsene Menschen minimieren.

Menschen in Deutschland trinken im weltweiten Vergleich durchschnittlich mehr als doppelt so viel Alkohol

Dass Deutschland im internationalen Vergleich mit 12,2 l pro Kopf und Jahr als Hochkonsumland zählt, belegen parallel zum aktuellen DGE-Positionspapier veröffentlichte Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO)¹. Die durchschnittlich konsumierte Alkoholmenge ist in Deutschland damit mehr als doppelt so hoch wie die durchschnittliche Trinkmenge von weltweit 5,5 l pro Kopf und Jahr.

Gesundheitliche und soziale Auswirkungen von Alkoholkonsum

Alkohol trinken steht im Zusammenhang mit mehr als 200 verschiedenen negativen gesundheitlichen Folgen wie Krankheiten und Unfällen. Neben den kurzfristigen Auswirkungen von Alkoholkonsum, die Unfälle, Verletzungen und Gewalt begünstigen, erhöht er unter anderem das Risiko für die Entstehung von Krebserkrankungen, v. a. Brust- und Dickdarmkrebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck und Lebererkrankungen. Mit 7 kcal/g ist der Energiegehalt von Alkohol fast so hoch wie der von Fett mit 9 kcal/g. Vor allem riskante Alkoholmengen und das Rauschtrinken verringern die Lebensqualität und erhöhen das Risiko für Krankheiten und vorzeitigen Tod.

Sind Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch Alkoholkonsum beeinträchtigt, kann dies zu finanziellen Problemen bis hin zu sozialer Ausgrenzung führen. Alkoholbelastete Familien haben häufig einen niedrigeren sozioökonomischen Sta-

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

tus. Kinder dieser Familien sind meist schlechter in der Schule und häufiger sozial ausgegrenzt oder stigmatisiert. Alkoholkonsum in Deutschland verursacht erhebliche gesellschaftliche Kosten von insgesamt rund 57 Mrd. Euro pro Jahr. Auf die Behandlung von alkoholbedingten Erkrankungen sowie Arbeitsunfähigkeit, Rehabilitation etc. entfallen 16,6 Mrd. Euro, für Personen- und Sachschäden sowie Arbeitsunfähigkeit, Frühverrentung etc. etwa 40 Mrd. Euro.

Bessere Alkoholprävention für die Menschen in Deutschland

Zwar existieren bereits eine Vielzahl an Präventionskampagnen und -programmen hierzulande, im internationalen Vergleich ist Deutschland in der Umsetzung der Maßnahmen allerdings unterdurchschnittlich, z. B. bei der Einschränkung der Verfügbarkeit von Alkohol oder bei Maßnahmen gegen Alkohol am Steuer. Dies und der resultierende hohe Alkoholkonsum trägt mit dazu bei, dass die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern mit hohem Einkommen niedriger ist. Um das gesellschaftliche Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums zu verbessern und den Alkoholkonsum, alkoholbedingte Gesundheitsprobleme sowie die alkoholbedingte Sterblichkeit und negative soziale Folgen zu reduzieren, ist eine Kombination verschiedener Maßnahmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention („policy mix“) erforderlich. Haupthandlungsfelder in der Verhältnisprävention sind beispielsweise eine eingeschränkte Verfügbarkeit von bzw. ein begrenzter Zugang zu Alkohol z. B. durch räumliche oder zeitliche Beschränkungen, Werbebeschränkungen, verbessertes Screening und Beratung im Gesundheitssystem für Menschen mit hohem Alkoholkonsum.

Risikoarmer Alkoholkonsum mit 1 bis 2 alkoholischen Getränken pro Woche

Für den Alkoholkonsum gibt die DGE in ihrem Positionspapier neue Handlungsempfehlungen, welche Mengen pro Woche als risikoarm, als moderat sowie als riskant anzusehen sind. Diese Mengen beruhen auf neuen Berechnungen des *Canadian Centre on Substance Use and Addiction* aus 2023 sowie berücksichtigter Daten der *Global Burden of Disease Study* aus dem Jahr 2022. Dabei gibt es keine geschlechtsspezifischen Unterschiede im Risiko für gesundheitliche Folgen bei risikoarmem und moderatem Konsum. Ein risikoarmer Konsum nach den Berechnungen des *Canadian Center on Substance Use and Addiction* ist deutlich geringer als die bisher angegebenen Richtwerte für eine maximal tolerierbare Alkoholzufuhr, vor allem bei Männern (vgl. Abb./Grafik: Risiko für negative Gesundheitsfolgen in Abhängigkeit vom Alkoholkonsum – welche Mengen sind als risikoarm, mit einem moderaten Risiko sowie als riskant anzusehen?).

- Es gibt keine risikofreie Alkoholmenge, daher sollten Menschen keinen oder möglichst wenig Alkohol trinken. Vor allem junge Menschen profitieren gesundheitlich von einem Verzicht auf Alkohol.
- Den Konsum großer Mengen Alkohol sowie Rauschtrinken in jedem Fall vermeiden.
- Keinen Alkohol für Kinder und Jugendliche: Die akute Neurotoxizität hat potenzielle negative Auswirkungen auf die physische sowie kognitive Entwicklung und birgt das Risiko für späteren riskanten Alkoholkonsum sowie von Alkoholgebrauchsstörungen.
- Schwangere und Stillende sollen aufgrund der Toxizität für den Fetus sowie den Säugling bzw. das Kleinkind keinen Alkohol trinken.

- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, die durch Alkoholkonsum ausgelöst oder verstärkt werden können, sowie Personen, die Medikamente einnehmen, sollen aufgrund möglicher unerwünschter Wechselwirkungen keinen Alkohol konsumieren.
- Menschen, die bisher keinen Alkohol trinken, empfiehlt die DGE, abstinenz zu bleiben, da jeglicher Konsum das Risiko für gesundheitliche Schäden erhöht.

Hintergrundinformationen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein gemeinnütziger Verein mit rund 4 000 Mitgliedern, Sitz in Bonn und Sektionen in sechs Bundesländern. Sie arbeitet seit ihrer Gründung 1953 unabhängig und der Wissenschaft verpflichtet. Es ist der satzungsgemäße Auftrag der DGE sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen zu befassen, einschlägige Ergebnisse zu sammeln, auszuwerten und daraus unabhängig, transparent und auf Basis wissenschaftlicher Bewertung Empfehlungen abzuleiten. Die Finanzierung der DGE erfolgt durch Bundesmittel, Mitgliedsbeiträge und Eigeneinnahmen.

Pressekontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit
www.dge.de/presse/kontakt/
Autorin: Silke Restemeyer

Stichworte:

Positionspapier, Alkohol, Alkoholfuhr, Alkoholkonsum, Ethanol, Acetaldehyd, Krankheitsrisiken, soziale Folgen, Gesundheit, Rauschtrinken,