

# Wie harmlos ist moderater Alkoholkonsum?

**Das Jahr 2019 ist schon fast geschafft. Wir erleben gerade die Hochsaison der Weihnachtsfeiern. Zahlreiche Weihnachtsmärkte locken mit Punsch, Glühwein und Co. Alkohol gilt dabei als wichtiges Symbol für Geselligkeit und Genuss, als wertvolles Kulturgut und wirksames „soziales Schmiermittel“. Nicht selten geraten jene, die keinen oder nur wenig Alkohol trinken, unter sozialen Druck. Vielfach wird ihnen sogar mangelnde Genussfähigkeit unterstellt. Solange es bei einem vernünftigen und maßvollen Genuss mit z.B. einem Glas Rotwein oder einem Krügel Bier pro Tag bleibt, gäbe es sogar gesundheitliche Vorteile und es sei scheinbar nichts gegen Alkohol einzuwenden. Stimmt es, dass Alkohol lediglich bei zügellosem Konsum gefährlich ist?**

Einerseits ist der regelmäßige Genuss von Alkohol gesellschaftlich akzeptiert, andererseits wird die Gefährlichkeit unterschätzt. Laut dem OECD-Bericht „Health at a Glance 2019“ liegt Österreich mit einem durchschnittlichen Konsum von 11,8 l Reinalkohol pro Kopf und Jahr nach Litauen an zweitschlechtester Stelle und zählt somit unter den Industrienationen zu den stärksten Trinkländern. Positives Beispiel ist Norwegen mit nur 6 l, im OECD-Durchschnitt sind es 8,9 l [1].

## **Beim Alkoholkonsum ist Österreich europäische Spitze**

Laut dem „Handbuch Alkohol – Österreich“ (2018) trinkt etwa jede siebente Person Alkohol in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß, wobei der Anteil bei den Männern doppelt so hoch ist wie bei den Frauen. Nur 4 % der österreichischen Bevölkerung ab 15 Jahren haben in ihrem Leben so gut wie keinen Alkohol getrunken, 15 % leben aktuell alkoholabstinent [2,3].

Die mit zu hohem Alkoholkonsum verbundenen Folgen sind weitreichend – für die konsumierenden Personen, ihr Umfeld und die Gesellschaft. Alkohol und Rauchen zählen laut WHO zu den Lebensstilfaktoren, welche die Lebenserwartung drastisch reduzieren – mit enormen Folgekosten für das Gesundheitssystem [5].

## **Schwellenwerte: Wo liegen die Grenzen?**

Ein Vergleich zeigt, dass die Fachgesellschaften verschiedener Länder unterschiedlich interpretieren, was als risikoarmer/harmloser Konsum bezeichnet wird.

## **Tabelle 1: Risikoarme Schwellenwerte für die Alkoholfuhr [2,8,9]**

Institution	Männer	Frauen	Verzicht auf Alkohol
*	Risikoarme Schwellendosis: bis 20 g Alkohol/Tag	Risikoarme Schwellendosis: bis 10 g Alkohol/Tag	keine Angabe
**	Bedingt riskanter Alkoholkonsum: bis 24 g Alkohol/Tag	Bedingt riskanter Alkoholkonsum: bis 12 g Alkohol/Tag	mind. 2-3 Tage/Woche
***	Harmlosigkeitsgrenze: bis 24 g Alkohol/Tag; ca. 0,6 l Bier oder ca. 0,3 l Wein Gefährdungsgrenze: ab 60 g Alkohol/Tag; ca. 1,5 l Bier oder ca. 0,75 l Wein	Harmlosigkeitsgrenze: bis 16 g Alkohol/Tag; ca. 0,4 l Bier oder ca. 0,2 l Wein Gefährdungsgrenze: ab 40 g Alkohol/Tag; ca. 1 l Bier oder ca. 0,5 l Wein	mind. 2 Tage/Woche

- \* **D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2019)**
- \*\* **DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2017)**
- \*\*\* **Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (Handbuch Alkohol – Österreich 2017 u. 2009)**

Die in Tabelle 1 angeführten Werte beziehen sich ausschließlich auf gesunde erwachsene Menschen. Die Angabe erfolgt in Gramm Reinalkohol pro Tag. Für Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen können bereits geringe Mengen ein Gesundheitsrisiko darstellen.

### **Ist Alkohol im risikoarmen Bereich für Erwachsene empfehlenswert?**

Nein, die Einhaltung dieser Grenzen garantiert keinen gefahrlosen Alkoholkonsum. Deutlich weniger Alkohol trinken sollten Personen, die über 65 Jahre alt sind, rauchen oder übergewichtig sind. Ein risikoarmer Konsum bedeutet auch nicht, dass dieser gesundheitsfördernd ist [2,3].

Die Interpretation der Studienergebnisse zur gesundheitsfördernden Wirkung von Alkohol mit teilweise positiven Effekten auf die Herzgesundheit für ältere Menschen wird unter Experten kritisch diskutiert. Für viele andere Organe wurde in Studien allerdings eine negative Wirkung durch den Konsum von Alkohol festgestellt. Deshalb ist für Menschen in dieser Altersgruppe aus Gesundheitsgründen regelmäßiger Alkoholkonsum nicht zu empfehlen [5, 6, 14].

Junge Erwachsene und insbesondere Jugendliche sollten keinen oder möglichst wenig Alkohol trinken. Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sowie schwangere und stillende Frauen sollten völlig auf Alkohol verzichten. Das gilt auch für Personen mit speziellen psychischen Erkrankungen oder mit erhöhter Gefahr einer Alkoholabhängigkeit [8].

### **Es gibt keine gesunde Menge Alkohol**

Schon kleine Mengen erhöhen das individuelle Erkrankungsrisiko. Die meisten Fachgesellschaften empfehlen, an mindestens zwei bis drei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken.

In Bezug auf das Suchtpotenzial kann jedoch nur „keine regelmäßige Alkoholaufnahme“ als gesundheitlich unbedenklich eingestuft werden [6].

Aufgrund der zahlreichen negativen Wirkungen bei chronisch übermäßiger Aufnahme ist Alkoholkonsum zur Prävention von ischämischem Schlaganfall oder koronarer Herzkrankheit nicht geeignet und wird daher nicht empfohlen. Für viele rote Farbstoffe, die zur Gruppe der Polyphenole gehören, ist eine antioxidative Wirkung in vitro belegt. Doch dafür müssten die Stoffe hochkonzentriert aufgenommen werden. Polyphenolreiche Lebensmittel wie rote Trauben und Beeren sind günstigere Quellen [14].

Auch die Datenlage hinsichtlich Krebserkrankungen zeigt auf, dass sogar geringe Alkoholmengen vermieden werden sollen. Daher empfiehlt der World Cancer Research Fund (WCRF) eine Begrenzung des Konsums alkoholischer Getränke. Dabei gibt es keine Unterschiede hinsichtlich der Wirkung der verschiedenen alkoholischen Getränke. Die Empfehlung umfasst somit alle Arten von Alkohol, entscheidend ist allein die konsumierte Menge [13].

Die Ergebnisse einer aktuellen im Lancet publizierten Metaanalyse von Wood et al. belegen die Gefahren bereits geringer Mengen Alkohol. Die Autoren empfehlen einen neuen Richtwert von max. 100 g reinem Alkohol pro Woche für beide Geschlechter. Umgerechnet sind **100 g Alkohol pro Woche** acht Bier à 0,3 l oder fünf Gläser Wein à 0,2 l. Wer mehr trinkt, erhöht sein Risiko, früher zu sterben oder an Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken. Das gilt für beide Geschlechter, wenngleich Frauen stärker als Männer gefährdet sind, Krankheiten in Zusammenhang mit Alkohol zu entwickeln [7].

### **Alkoholische Getränke in Ernährungspyramiden – Updates/Harmonisierungen erforderlich?**

Ein Blick auf die Darstellung alkoholischer Getränke in Ernährungspyramiden unterschiedlicher Länder zeigt stark differenzierende Sichtweisen. Laut DGE-Ernährungspyramide sind alkoholische Getränke nicht empfehlenswert, das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASK) rät zu alkoholfreien, bevorzugt energiearmen Getränken. Seit 2015 gibt es eine eigene Pyramide für Schwangere mit einem Warnhinweis für Alkohol und Nikotin.

Im Gegensatz dazu rät die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), alkoholhaltige Getränke zurückhaltend zu genießen. Auch in der Gießener veganen Ernährungspyramide ist Alkohol, falls gewünscht, in Maßen in Ordnung. Bei der mediterranen Ernährungspyramide fällt Wein in die Kategorie der täglichen Lebensmittel, vorausgesetzt, er wird maßvoll und in Gesellschaft genossen. Im belgischen Modell (2017) werden alkoholische Getränke außerhalb der Pyramide in einem roten Kreis abgebildet [15].

### **Das verrät der Blick auf die Zutatenliste (nicht)**

Alkohol ist ein energiereiches Nahrungsmittel ohne nennenswerte Mengen an Nährstoffen, mit Ausnahme von Bier, in dem geringe Mengen von Protein, Vitaminen und Mineralstoffen vorkommen. Alkoholkalorien werden daher auch als „leere Kalorien“ bezeichnet. Viele alkoholische Getränke enthalten Zucker und Zusatzstoffe (z.B. Farb- und Aromastoffe).

Laut Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) ist bei Getränken mit mehr als 1,2 Vol.-% die Angabe des Alkoholgehalts in „% vol“ sowie die Nennung von Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffen, die Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können, verpflichtend. Es gibt keine Pflicht zur Nährwertdeklaration bzw. für ein Zutatenverzeichnis (Ausnahme Bier) und die Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums. Gesundheitsbezogene Angaben sind grundsätzlich verboten.

Die Verbraucherschutzorganisationen fordern seit langem eine neue rechtliche Regelung, um die Sonderstellung

von alkoholischen Getränken zu beenden. Zutaten und Nährwertinformationen sollen künftig auf dem Etikett der alkoholhaltigen Getränke zu finden sein [10].

## Zurück zum Punschstand

Als Alternative zum Punsch wird oft Glühwein getrunken, fälschlicherweise in der Annahme, dass dieser kaum Zucker enthält. Der Zuckergehalt liegt jedoch bei 5,5 bis 7 Stück Würfelzucker (siehe auch VKI-Test 12/2018, Glühwein: Alkohol- und Zuckergehalt). Eine Tasse Glühwein (200 ml) enthält zwischen 160 und 200 kcal, der Alkoholgehalt liegt bei 7–10 Vol.-% Alkohol.

Eine hohe Aufnahme von alkoholischen Getränken trägt aufgrund der hohen Energiedichte zur Entstehung von Übergewicht bei (10 g Alkohol entsprechen ca. 290 kJ bzw. 70 kcal) [2, 8].

Bessere Informationen zum Nährwert- und Alkoholgehalt alkoholischer Getränke (z.B. Punsch, Glühwein, Bier) sind für Verbraucher sinnvoll, damit diese einfacher eine günstige Wahlmöglichkeit treffen können.

## Eine gute Alternative: Alkoholfreien Punsch selbst zubereiten

Fruchtsaft (Orange, Apfel, Trauben, Beeren) und Früchtetee in einen Topf gemeinsam mit frischen, nicht gemahlenden Gewürzen (z.B. Zimtstangen, Gewürznelken, Sternanis, Kardamom, Vanilleschoten oder Ingwer) erhitzen. Ausreichend ziehen lassen, mit etwas Honig süßen und zuletzt den Saft von frischgepressten Orangen und Zitronen unterrühren.

Weitere Tipps zu alkoholfreien Varianten finden Sie hier: [www.dialogwoche-alkohol.at/die-besten-alkoholfreien-heissgetraenke-zur-weihnachtszeit/](http://www.dialogwoche-alkohol.at/die-besten-alkoholfreien-heissgetraenke-zur-weihnachtszeit/)

Kontakt: [alexandra.hofer@oege.at](mailto:alexandra.hofer@oege.at)

[1] OECD. Health at a Glance 2019: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en>.

[2] Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. Handbuch Alkohol. Internet: [www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Drogen\\_Sucht/Alkohol/Handbuch\\_Alkohol\\_nbsp\\_Oesterreich](http://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Drogen_Sucht/Alkohol/Handbuch_Alkohol_nbsp_Oesterreich) (Zugriff: 10.12.2019)

[3] Bachmayer S, Strizek J, Uhl A. 2018. Handbuch Alkohol – Österreich: Band 1 – Statistiken und Berechnungsgrundlagen 2018. Gesundheit Österreich GmbH, Wien. Internet: [www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/6/4/1/CH4004/CMS1305198709856/handbuch\\_alkohol\\_-\\_oesterreich\\_band\\_1.pdf](http://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/6/4/1/CH4004/CMS1305198709856/handbuch_alkohol_-_oesterreich_band_1.pdf) (Zugriff: 10.12.2019)

[4] GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol Use and Burden for 195 Countries and Territories, 1990–2016: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. The Lancet. Articles | [Volume 392, ISSUE 10152, P1015–1035](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2), September 22, 2018. Internet: [www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2818%2931310-2](http://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2818%2931310-2) (Zugriff: 10.12.2019)

[5] World Health Organization. Harmful Use of Alcohol. Internet: [www.who.int/westernpacific/health-topics/alkohol](http://www.who.int/westernpacific/health-topics/alkohol) (Zugriff: 12.02.2019)

[6] Burton R, Sheron N. No Level of Alcohol Consumption Improves Health. Lancet; Sep 22; 392 (10152): 987–988, 2018. Internet: [www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/alkohol-use/news/news/2018/09/there-is-no-safe-level-of-alkohol,-new-study-confirms](http://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/alkohol-use/news/news/2018/09/there-is-no-safe-level-of-alkohol,-new-study-confirms) (Zugriff: 26.4.2019)

[7] Wood AM et al. (2018) Risk Thresholds for Alcohol Consumption: Combined Analysis of Individual-participant Data for 599'912 Current Drinkers in 83 Prospective Studies. The Lancet, 391 (10129), 1513–1523.

[8] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn. 2. Auflage, 4. aktualisierte Ausgabe (2018).

[9] Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Alkohol und Gesundheit. Weniger ist besser. Internet: [www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/Alkohol\\_Gesundheit\\_2016.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Alkohol_Gesundheit_2016.pdf) (Zugriff: 15.02.2019)

[10] Lebensmittelklarheit. Schluss mit der Schonzeit für alkoholische Getränke. Internet: [www.lebensmittelklarheit.de/forderungen/schluss-mit-der-schonzeit-fuer-alkoholische-getraenke](http://www.lebensmittelklarheit.de/forderungen/schluss-mit-der-schonzeit-fuer-alkoholische-getraenke) (Zugriff: 11.12.2019)

[12] OEGE. Alkohol. Internet: <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z> (Zugriff: 11.12.2019)

[13] World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications

[14] Laufs B, Böhm M. Einfluss von Alkohol auf das kardiovaskuläre Risiko. Internet: [www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2001/heft06/a07\\_0601.pdf](http://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2001/heft06/a07_0601.pdf) (Zugriff: 11.03.2019)

[15] Hofer A. Welche Rolle spielt Alkohol in der Ernährung? Dreiländertagung 16.–18. Mai 2019, Nutrition 2019.