<p>Alkohol: Schon kleinste Mengen können die Gesundheit gefährden</p>

Ein Glas Wein am Abend kann schädlich sein, warnt die Deutsche Ernährungsgesellschaft. Neue Daten zeigen Risiken bereits bei geringen Mengen.

Bonn – Auf lange Sicht galt der Genuss von Alkohol in Maßen als unbedenklich, und viele Menschen genossen abends ein oder zwei Gläser Wein. Doch nun kommt eine überraschende Wendung, die viele erschüttern könnte: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat in ihrem neuesten Positionspapier alarmierende Hinweise veröffentlicht, die nahelegen, dass bereits geringe Mengen an Alkohol schädlich für die Gesundheit sein können. Diese Erkenntnis stellt die bisherige Annahme infrage, dass ein moderater Konsum keine gesundheitlichen Risiken mit sich bringt.

In der Vergangenheit wurde der Alkoholkonsum oft als Teil der kulturellen Gepflogenheiten in Deutschland angesehen, wobei Bier und Wein zum alltäglichen Leben gehörten. Diese Gewohnheiten werden nun jedoch kritisch betrachtet. Die DGE betont, dass selbst ein Glas Wein oder ein kleines Bier am Abend genügen kann, um das Risiko für ernsthafte Erkrankungen erheblich zu steigern.

Neue Bewertung der gesundheitlichen Risiken

Die DGE hat ihre früheren Empfehlungen drastisch überarbeitet. Laut den neuen Richtlinien stellen bereits ein bis zwei kleine

Gläser Wein oder zwei Flaschen Bier pro Woche ein Gesundheitsrisiko dar. Zuvor wurden deutlich höhere Mengen als relativ unbedenklich eingestuft. Antje Gahl, Sprecherin der DGE, erklärte, dass die bisherigen Mengen von 70 Gramm pro Woche für Frauen und 140 Gramm für Männer zu viel seien und dass Frauen schon bei 70 Gramm in einen riskanten Bereich geraten würden. Die Verallgemeinerung dieser Empfehlungen, unabhängig vom Geschlecht, zeigt die Dringlichkeit der neuen Erkenntnisse.

Diese Entwicklungen sind das Ergebnis einer sorgfältigen Auswertung neuer Daten, die unter anderem vom Canadian Centre on Substance Use and Addiction stammen. Besonders beunruhigend sind die Schätzungen über die Folgen des Alkoholkonsums, die zahlreiche gesundheitliche Probleme wie Lebererkrankungen, verschiedene Krebsformen und psychische Störungen umfassen. Die DGE warnt, dass Alkohol als psychoaktive Substanz mehr als 200 negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Kulturelle Kontexte und die steigende Gefahr

Trotz der Warnungen sieht man in Deutschland einen alarmierenden Trend zum Alkoholkonsum. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) räumt ein, dass Deutschland mit einem Pro-Kopf-Konsum von 12,2 Litern jährlich im internationalen Vergleich einen besorgniserregenden Stand einnimmt. Untersucht wurde das Trinkverhalten ab 15 Jahren. Diese kulturelle Verankerung des Alkohols, oft als Teil von Feiern und sozialen Anlässen, könnte es schwer machen, das Bewusstsein für die Gefahren zu schärfen.

Außerdem ist der Glaube an das sogenannte „französische Paradoxon“ – das Argument, dass Menschen in Frankreich trotz hohen Alkohol- und Fettkonsums länger leben – lange Zeit als Rechtfertigung für Genuss in Maßen genutzt worden. Die DGE weist jedoch darauf hin, dass dieser Mythos einer klaren

fachlichen Analyse nicht standhält und dass auch geringe Mengen bereits riskant sind.

Die DGE und die WHO raten darum eindringlich zu einer Überprüfung der eigenen Trinkgewohnheiten und empfehlen, Alkohol gänzlich zu vermeiden oder wenigstens übermäßigen Konsum, insbesondere unter jungen Erwachsenen, zu verhindern. Dies könnte auch zur Reduzierung alkoholbedingter Unfälle und Straftaten beitragen, die in Deutschland alarmierende Zahlen aufweisen.

Ein klarer Aufruf zur Prävention

Um den gesundheitlichen Auswirkungen des Alkohols entgegenzuwirken, empfehlen Fachleute, insbesondere Kinder, Jugendliche, Schwangere und stillende Frauen vom Alkohol zu verzichten. Die DGE appelliert an die Gesellschaft, ein neues Bewusstsein für die Risiken des Alkoholkonsums zu entwickeln und Präventionsmaßnahmen zu ergreifen. Alkohol ist nicht nur ein Genussmittel, sondern birgt auch ernsthafte gesundheitliche Gefahren, die oft unterschätzt werden.

Die Notwendigkeit eines gesellschaftlichen Wandels im Umgang mit Alkohol ist offenbar dringlicher denn je, um die Gesundheitsrisiken effektiv zu minimieren und ein gesünderes Leben für alle zu fördern.

Die neuesten Erkenntnisse zur schädlichen Wirkung von Alkohol haben nicht nur gesundheitliche Implikationen, sondern beleuchten auch die gesellschaftlichen und kulturellen Rahmenbedingungen, in denen Alkoholkonsum stattfindet. In Deutschland ist Alkohol tief in der Kultur verwurzelt; von Biergärten bis zu festlichen Anlässen ist er oft ein zentraler Bestandteil. Diese kulturelle Akzeptanz führt oft dazu, dass gesundheitliche Risiken minimiert oder gar ignoriert werden. Durch diese neue Sichtweise wird deutlich, dass es an der Zeit ist, das gesellschaftliche Verständnis von Alkoholkonsum grundlegend zu überdenken.

Zusätzlich zeigt die Forschung, dass Konsummuster variieren können, abhängig von sozialen und wirtschaftlichen Faktoren. Beispielsweise konsumieren Menschen in bestimmten sozialen Schichten und Altersgruppen tendenziell mehr Alkohol als die Gesamtbevölkerung. Die DGE und die WHO haben daher eine stärkere Sensibilisierungskampagne gefordert, um über die tatsächlichen Risiken aufzuklären.

Gesundheitliche Konsequenzen und Präventionsstrategien

Die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums sind umfangreich und reichen von Leberzirrhose über mehrere Krebsarten bis hin zu psychischen Erkrankungen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen führt an, dass die Behandlungskosten für alkoholbedingte Erkrankungen in Deutschland jährlich mehrere Milliarden Euro betragen. Dies wird durch Präventionsprogramme, Aufklärungskampagnen und die Unterstützung von Betroffenen und deren Angehörigen ergänzt.

Das Fördern von Alternativen zum Konsum von Alkohol sowie der Zugang zu professionellen Beratungsangeboten werden zunehmend als notwendig erachtet. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist die Aufklärung über die Gefahren des Alkohols besonders für junge Menschen entscheidend. Die Beiträge in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen sind wichtige Schritte, um präventiv zu wirken und kritisches Denken über Konsumverhalten zu fördern.

Zudem legen Gesundheitsexperten nahe, dass eine Reduktion des Alkoholpreises sowie strengere Werbebeschränkungen notwendig sind, um den Konsum vor allem unter Jugendlichen zu senken. Diese Maßnahmen könnten eine kulturelle Veränderung hin zu einem gesünderen Umgang mit Alkohol unterstützen und letztlich die gesundheitlichen Folgen in der Bevölkerung verringern.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de