

Neue DGE-Studie: Alkohol immer riskant - Was das für uns bedeutet

Die DGE warnt vor Risiken von Alkohol, auch in Maßen. Neue Studien belegen gesundheitliche Gefahren. Erfahren Sie mehr.

Die Debatte über den Konsum von Alkohol nimmt eine neue Wendung, nachdem die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ihre bisherigen Empfehlungen überdacht hat. In ihrem neuesten Positionspapier erklärt die DGE, dass Alkohol, selbst in geringen Mengen, mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Dies stellt eine grundlegende Veränderung in der Wahrnehmung des Alkohols in der deutschen Gesellschaft dar.

Aktuelle Studien und ihre Bedeutung

Die Erkenntnisse basieren auf neuen Studien, unter anderem aus Kanada, die einen alarmierenden Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und einer Vielzahl von Krankheiten aufgezeigt haben. So wird Alkohol mit über 200 verschiedenen negativen gesundheitlichen Folgen in Verbindung gebracht, darunter Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lebererkrankungen. Besonders betroffen sind Arten von Krebs wie Brust- und Dickdarmkrebs.

Empfehlungen der DGE: Ein neuer Ansatz

Die DGE hat ihre Empfehlungen neu strukturiert und gibt nun klare Richtlinien, wie viel Alkohol als risikoarm gilt. Die neue Einstufung zeigt, dass der sicherste Weg ein vollständiger Verzicht auf Alkohol ist. Wenn Menschen sich entscheiden,

Alkohol zu konsumieren, sollten sie ihre Mengen im Auge behalten. Die DGE empfiehlt, dass Frauen und Männer nicht mehr als 27 Gramm Alkohol pro Woche konsumieren sollten, um das Krankheitsrisiko möglichst gering zu halten.

- Risikofrei: 0 Gramm Alkohol pro Woche
- Risikoarm: bis 27 Gramm Alkohol pro Woche
- Moderates Risiko: 27 bis 81 Gramm Alkohol pro Woche
- Riskant: mehr als 81 Gramm Alkohol pro Woche

Der Mythos vom „gesunden“ Rotwein

Ein weit verbreiteter Glaube besagt, dass Rotwein in Maßen gesund sei und sogar das Leben verlängern könnte. Diese Annahme wird nun von der DGE ziemlich klar widerlegt. Auch wenn es einige positive Effekte geben mag, überwiegen laut DGE die schädlichen Folgen, die mit Alkoholgenuss verbunden sind.

Besondere Risikogruppen

Die DGE warnt besonders vor den Gefahren des Alkohols für Kinder und Jugendliche. Der Begriff „Neurotoxizität“ beschreibt die Schädigung des Nervensystems durch Alkohol, was vor allem in der Entwicklungsphase katastrophale Folgen haben kann. Auch schwangere und stillende Frauen sollten keinen Alkohol konsumieren, um mögliche Risiken für das ungeborene Kind zu vermeiden.

Globale Perspektiven und Alkohol in Deutschland

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schließt sich dem Aufruf der DGE an und erklärt, dass es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge an Alkohol gibt. In Deutschland liegt der pro Kopf Konsum von Alkohol mit durchschnittlich 12,2 Litern pro Jahr über dem weltweiten Durchschnitt von 5,5 Litern. Trotz

eines Rückgangs im Konsum seit den 1980er Jahren bleibt der Druck auf viele Menschen, an alkoholischen Feierlichkeiten teilzunehmen, bestehen.

Fazit: Ein Umdenken ist erforderlich

Die neue Einstellung der DGE zum Alkoholkonsum stellt eine bedeutende Veränderung für die deutsche Gesellschaft dar. Während der Verzicht auf Alkohol oft als „unnormal“ angesehen wird, könnte der aktuelle Trend zu bewussterem Konsum und weniger Druck auf den Einzelnen zu einer gesünderen Gesellschaft führen. Es ist wichtig, die Risiken zu erkennen und verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen – für sich selbst und die eigene Gesundheit.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de