

Gesunde Ernährung: Deutsche Gesellschaft rät von Alkohol ab

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt nun, ganz auf Alkohol zu verzichten, und korrigiert frühere Gesundheitsbewertungen.

Alkohol galt lange Zeit als Genussmittel, das in Maßen sogar gesund sein könnte. Beliebte war die Vorstellung, dass ein Glas Rotwein oder ein Schnaps nach einem schweren Essen förderlich für die Gesundheit sei. Diese weit verbreitete Meinung wird nun jedoch von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) revidiert und führt zu einer fundamentalen Neubewertung des Alkoholkonsums.

Die DGE hat in einem neuen Positionspapier klargestellt, dass jeglicher Alkoholkonsum zu vermeiden sei. Diese Verfassung stellt eine bedeutende Änderung gegenüber früheren Empfehlungen dar und postuliert, dass es keine sichere und gesundheitsfördernde Menge von Alkohol geben kann. Der Satz „Alkohol ist eine psychoaktive Droge“ zeigt deutlich, wo die DGE die Gefahr sieht. Diese Droge ist mittlerweile als Ursache für mehr als 200 gesundheitliche Probleme identifiziert worden, darunter schwere Erkrankungen und Unfälle.

Neue Erkenntnisse zur Wirkung von Alkohol

Das Positionspapier basiert auf einer umfassenden Analyse zahlreicher Studien, die den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Alkohol und gesundheitlichen Auswirkungen untersucht haben. Forscher der kanadischen Universität Victoria ergaben, dass frühere Studien, die gesundheitliche Vorteile bei

mäßigem Trinken suggerierten, verzerrte Ergebnisse aufgrund von Mängeln im Studiendesign lieferten. In einer Auswertung von 107 Langzeituntersuchungen konnte kein positiver Zusammenhang zwischen Alkohol und Gesundheit gezeigt werden.

Die DGE weist außerdem darauf hin, dass der Konsum von Alkohol das Risiko für diverse ernsthafte Krankheiten bargt. Dazu zählen Krebsarten wie Brust- und Dickdarmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Magen- und Darmerkrankungen. Zudem wird der Zusammenhang zwischen Alkohol und den kognitiven Fähigkeiten, einschließlich Erkrankungen wie Alzheimer, als alarmierend beschrieben.

Besonders besorgniserregend ist für die DGE der hohe durchschnittliche Alkoholkonsum in Deutschland, der 2019 mehr als doppelt so hoch war als der weltweite Durchschnitt. Diese Konsummuster bringen nicht nur individuelle Gesundheitsrisiken mit sich, sondern auch soziale Probleme, die durch Alkoholmissbrauch entstehen können. Dazu gehören Unfälle, Gewalt und psychosoziale Beeinträchtigungen sowohl für den Trinkenden als auch für dessen Umfeld.

Ratschläge für Verbraucher

Für diejenigen, die trotz der Warnungen weiterhin Alkohol konsumieren wollen, rät die DGE, große Mengen zu vermeiden. Dies gilt besonders für junge Menschen, Schwangere, stillende Mütter sowie Kinder und Jugendliche. Der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol ist somit mehr denn je von Bedeutung.

Die neue Position der DGE könnte weitreichende Folgen für das individuelle Gesundheitsbewusstsein und die öffentliche Wahrnehmung des Alkoholgenusses haben. Angesichts der klärenden wissenschaftlichen Erkenntnisse wird es zu beobachten sein, inwiefern sich das Trinkverhalten der Deutschen verändert und ob politische Maßnahmen zur Senkung des Alkoholkonsums folgen werden.

dpa/cvb

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)