

Gesundheitswarnung: Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät von Alkohol ab

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung aktualisiert ihre Alkoholempfehlungen: Kein Konsum ist am sichersten, gesundheitsfördernde Mengen existieren nicht.

Die Diskussion über den Konsum von Alkohol hat in den letzten Jahren an Intensität gewonnen, insbesondere hinsichtlich seiner gesundheitlichen Auswirkungen. Viele Menschen haben lange geglaubt, dass ein moderater Genuss von Alkohol, sei es ein Glas Rotwein oder ein Schnaps nach dem Essen, gesundheitsfördernd sein könnte. Doch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat nun eine grundlegende Wende in dieser Debatte vollzogen und empfiehlt, ganz auf Alkohol zu verzichten.

In ihrem neuen Positionspapier erklärt die DGE, dass es keine sichere Menge an Alkohol gibt, die unbedenklich konsumiert werden kann. Zuvor hatte die Gesellschaft eine andere Haltung eingenommen, doch nun wird Alkohol als „psychoaktive Droge“ klassifiziert, die mit über 200 Gesundheitsrisiken in Verbindung gebracht wird. Das schließt sowohl körperliche Erkrankungen als auch Unfälle ein. Dies ist ein erheblicher Schritt, der die Wahrnehmung von Alkohol im Alltag grundlegend verändert.

Die Gründe für die Empfehlung

Die DGE stützt ihre neue Position auf eine umfassende Analyse zahlreicher Studien, die den Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Gesundheit untersucht haben. Forscher von

der kanadischen Universität Victoria kamen zu dem Schluss, dass frühere Studien, die moderate Alkoholmengen als vorteilhaft darstellten, häufig durch methodische Schwächen verzerrt waren. Diese Erkenntnisse hinterfragen die traditionellen Ansichten und legen nahe, dass die gesundheitlichen Vorteile des Alkoholgenusses oft überschätzt werden.

Die DGE nennt eine Vielzahl von gesundheitlichen Risiken, die mit dem Alkoholkonsum verbunden sind. Diese reichen von akuten Problemen wie Koordinations- und Aufmerksamkeitsstörungen bis hin zu langfristigen Erkrankungen. Dazu gehören Krebs, insbesondere Brust- und Dickdarmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie Störungen des Magen-Darm-Trakts und Diabetes mellitus. Ein weiterer gravierender Aspekt sind die Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten, darunter das Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen.

Besonders besorgniserregend ist die Situation junger Menschen, die die DGE auffordert, Alkohol zu meiden. Auch für Schwangere und stillende Frauen gibt es klare Empfehlungen: Sie sollten gänzlich auf alkoholische Getränke verzichten. Diese Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet, bereits schwache gesundheitliche Verhältnisse zu verschärfen oder Entwicklungsstörungen bei Ungeborenen zu riskieren.

Zusätzlich zeigt die DGE auf, dass der durchschnittliche Alkoholkonsum in Deutschland 2019 mehr als doppelt so hoch war wie im globalen Schnitt. Diese alarmierenden Statistiken untermauern die Notwendigkeit einer umfassenden Aufklärung und eines Bewusstseinswandels in der Gesellschaft.

Der Verzicht auf Alkohol als integralen Bestandteil eines gesunden Lebensstils wird nun von Ernährungswissenschaftlern und Gesundheitsbehörden unterstützt. Diese Revolution in den Empfehlungen könnte die Art und Weise, wie die Gesellschaft über Alkohol denkt und ihn konsumiert, nachhaltig verändern.

dpa/cvb

Details

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