

Neue Warnung: Kein Alkohol ist die beste Empfehlung für die Gesundheit

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt jetzt, keinen Alkohol zu konsumieren, und widerlegt frühere Gesundheitsthese.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihre Empfehlungen zum Thema Alkohol grundlegend überarbeitet und empfiehlt nun, ganz auf alkoholische Getränke zu verzichten. Diese Entscheidung überrascht viele, denn bis vor kurzem galten moderate Mengen Alkohol noch als unbedenklich und sogar gesundheitsfördernd. Doch die neue Einsicht basiert auf aktuellen Forschungsergebnissen und hat weitreichende Implikationen für die öffentliche Gesundheit.

In ihrem neuen Positionspapier schreibt die DGE, dass es keine sichere Menge für den Konsum von Alkohol gebe. Frühere Annahmen, dass Alkohol in Maßen gesundheitliche Vorteile bringen könnte, wurden durch eine umfassende Analyse von Studien widerlegt. Laut der DGE ist Alkohol eine psychoaktive Droge und wird mit über 200 gesundheitlichen Negativfolgen, darunter schwere Erkrankungen, in Verbindung gebracht.

Ein kritischer Blick auf die bisherigen Empfehlungen

Die DGE hebt hervor, dass Jugendliche, Schwangere und stillende Frauen gänzlich auf Alkohol verzichten sollten. Dies soll nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die von Ungeborenen und Säuglingen schützen. Außerdem wird davon abgeraten, große Mengen Alkohol zu konsumieren – eine

wichtige Warnung, die insbesondere junge Menschen ansprechen soll.

Frühere Studien, die positive Effekte eines geringen Alkoholkonsums suggerierten, haben sich als fehlerhaft herausgestellt. Forscher aus Kanada haben 107 Langzeitstudien untersucht und festgestellt, dass methodische Mängel in den Studien zu verzerrten Ergebnissen geführt haben. Die DGE sieht die Verbindung zwischen Alkoholkonsum und Gesundheit als komplex an und warnt eindringlich vor den gesundheitlichen Risiken, die mit dem Konsum verbunden sind.

Besonders alarmierend ist die hohe durchschnittliche Alkoholaufnahme in Deutschland. Im Jahr 2019 lag der Konsum mehr als doppelt so hoch wie der weltweite Durchschnitt. Dies deutet darauf hin, dass die DGE nicht nur für einen individuellen, sondern auch für einen gesamtgesellschaftlichen Wandel plädiert.

Gesundheitliche Risiken können nicht ignoriert werden

Die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums sind vielfältig. Neben der Suchtgefahr sind Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen- und Darmkrankheiten sowie Diabetes mellitus Folgen eines hohen Alkoholkonsums. Besonders besorgniserregend ist der Zusammenhang zwischen Alkohol und der Entwicklung von Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen.

Darüber hinaus betont die DGE, dass Alkoholkonsum auch soziale und psychosoziale Probleme mit sich bringt. Unfälle, Verletzungen und Gewalttaten sind häufige Begleiterscheinungen des übermäßigen Konsums, der nicht nur den Konsumenten selbst, sondern auch deren Umfeld betrifft.

Angesichts dieser Gefahren ist die Änderung der Empfehlungen durch die DGE von großer Bedeutung. Sie könnte nicht nur

Einzelpersonen dazu anregen, bewusster mit Alkohol umzugehen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsbildung leisten.

dpa/cvb

Gesundheitliche Auswirkungen des Alkoholkonsums

Die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf die Gesundheit sind vielfältig und komplex. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Alkohol zu den Hauptursachen vermeidbarer Krankheiten und vorzeitiger Todesfälle weltweit. Mehr als 3 Millionen Menschen sterben jährlich aufgrund von alkoholbedingten Krankheiten und Unfällen. In Europa ist dies besonders besorgniserregend, da der Kontinent die höchste Rate an Alkoholmissbrauch aufweist. Die WHO stellt fest, dass Alkohol nicht nur körperliche Erkrankungen, sondern auch psychische Probleme und soziale Konflikte begünstigt. **WHO**.

Entwicklung der offiziellen Empfehlungen

Die Empfehlungen zur Alkoholaufnahme haben sich im Laufe der Jahre stark gewandelt. Früher wurde moderater Alkoholkonsum oft als „gesund“ dargestellt, basierend auf einigen Beobachtungsstudien, die niedrige Raten von Herzkrankheiten bei mäßig trinkenden Personen zeigten. Dies wurde jedoch zunehmend als irreführend kritisiert. In den letzten Jahren führten zunehmende Erkenntnisse über die schädlichen Wirkungen des Alkohols zur Neuausrichtung dieser Empfehlungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat nun erkannt, dass es keine sichere Menge Alkohol gibt und empfiehlt den vollständigen Verzicht für bestimmte Bevölkerungsgruppen, insbesondere für gefährdete Personengruppen wie Kinder und Schwangere.

Weltweite Trends und Statistiken zum

Alkoholkonsum

Laut dem Global Status Report on Alcohol and Health 2018 der WHO ist der Alkoholverbrauch in vielen Ländern gestiegen. In Deutschland lag der Pro-Kopf-Verbrauch im Jahr 2019 bei durchschnittlich 12,8 Litern reinem Alkohol, was mehr als dem doppelten globalen Durchschnitt entspricht. Diese Daten belegen einen besorgniserregenden Trend und heben die Notwendigkeit hervor, präventive Maßnahmen zu ergreifen, um die gesundheitlichen und sozialen Risiken des Alkoholkonsums zu minimieren. Die WHO ermutigt Länder, politische Maßnahmen zu ergreifen, die beispielsweise hohe Steuern auf Alkohol und Restriktionen bei der Werbung beinhalten. **WHO**.

Gesellschaftliche Herausforderungen und Präventionsansätze

Der Umgang mit Alkohol ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Alkoholmissbrauch führt häufig zu sozialen Schwierigkeiten, einschließlich familiärer Konflikte und einer erhöhten Belastung der Gesundheitssysteme. Präventionsprogramme, die Aufklärung und Sensibilisierung über die Risiken von Alkohol fördern, sind entscheidend. Studien zeigen, dass richtig umgesetzte Programme zur Verringerung des Alkoholkonsums in Schulen und Gemeinden effektiv sind. Initiativen, die den positiven Einfluss von sportlichen und kulturellen Aktivitäten ohne Alkohol betonen, haben sich ebenfalls als wirksam erwiesen. Es ist wichtig, dass diese Ansätze unterstützt und gefördert werden, um langfristige Verhaltensänderungen zu erreichen. **Deutsche Gesellschaft für Ernährung**.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de