



Alkohol

Alkohol zählt neben Tabak und Übergewicht zu den grössten Risikofaktoren, die zu Krebs führen können. Schätzungsweise 4 bis 8% aller Krebserkrankungen sind alkoholbedingt. Von den rund 40 000 Krebserkrankungen pro Jahr in der Schweiz sind 1600 bis 3200 Erkrankungen durch regelmässigen Alkoholkonsum entstanden.

Umgangssprachlich werden mit dem Begriff «Alkohol» Getränke wie Wein, Bier oder Schnaps bezeichnet. Diese Getränke enthalten Ethanol, den eigentlichen Alkohol. Er beeinflusst das Nervensystem, das Bewusstsein und die Wahrnehmung. Bei regelmässigem Konsum kann Alkohol zur Abhängigkeit führen, Organe schädigen und Krebs verursachen.

Alkohol als Risikofaktor für gewisse Krebsarten

Regelmässiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko, an Mund-, Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Magen-, Dickdarm-, Leber- und Brustkrebs zu erkranken.

Weshalb Alkohol das Krebsrisiko erhöht

Welche Vorgänge im Körper das Krebsrisiko erhöhen, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt. Alkohol schädigt beispielsweise die Zellen der Schleimhäute, der Speiseröhre oder des Darms. Zudem beeinflusst Alkohol den Stoffwechsel negativ. Alkohol kurbelt die Produktion von Östrogen oder anderen Hormonen an, die bei der Entstehung von Brustkrebs eine bedeutende Rolle einnehmen. Eine Rolle kann auch Acetaldehyd spielen, das bei der Herstellung von alkoholischen Getränken und beim Abbau von Alkohol im Körper entsteht. Acetaldehyd kann die Erbsubstanz (DNA) schädigen, was das Krebsrisiko ebenfalls erhöht.

Alkoholische Getränke stellen eine nicht zu unterschätzende Kalorienquelle dar und begünstigen die Entste-

hung von Übergewicht. Alkohol hemmt die Fettverbrennung, und mit seiner appetitanregenden Wirkung kann er zu einer zusätzlichen Aufnahme von Kalorien verleiten. Da Übergewicht einen wichtigen Risikofaktor für verschiedene Krebserkrankungen darstellt, ist Alkohol auch ein indirekter Faktor, der das Krebsrisiko erhöht.

So senkt man sein persönliches Krebsrisiko

Das Risiko einer Krebserkrankung erhöht sich bereits bei geringem Alkoholkonsum und steigt mit zunehmender Menge an. Die Art des alkoholischen Getränks – also ob Bier, Wein oder Schnaps – spielt dabei keine Rolle. Entscheidend ist die konsumierte Menge an reinem Alkohol (Ethanol), die im Getränk enthalten ist.

Es ist naheliegend, dass Alkohol zur Vorbeugung von Krebs gar nicht oder nur in sehr beschränkter Masse –

Empfehlung der Krebsliga

Die Krebsliga Schweiz empfiehlt, den Alkoholkonsum gering zu halten, regelmässig alkoholfreie Tage einzulegen und alkoholfreie Getränke zu bevorzugen. Wer sich ausgewogen ernährt, sich viel bewegt, wenig Alkohol trinkt und nicht raucht, senkt sein persönliches Krebsrisiko und tut viel für seine Gesundheit.

also nicht täglich – getrunken werden sollte. Zu einem feinen Essen oder einem gemütlichen Beisammensein darf man gelegentlich ein Glas geniessen.

Kann Alkohol vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen?

Ein massvoller Alkoholkonsum kann auf das Herz-Kreislauf-System eine positive Wirkung haben. Der schützende Effekt ist aber geringer als bei anderen positiven Einflussfaktoren wie Nichtrauchen, Bewegung oder gesunder Ernährung. Wird zu viel Alkohol getrunken, erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für zahlreiche andere Erkrankungen wie Lebererkrankungen, Bluthochdruck und Krebs. Die schädigende Wirkung von Alkohol ist für den Körper deutlich höher als der Schutzeffekt.

Tipps für einen massvollen Umgang mit Alkohol

- Bevorzugen Sie alkoholfreie Getränke.
- Legen Sie regelmässig alkoholfreie Tage ein.
- Wählen Sie als Durstlöscher Wasser und geniessen Sie erst im Anschluss ein Glas Bier oder Wein.
- Mit einem Panaché oder einer Weinschorle konsumieren Sie weniger Alkohol. Auch alkoholfreies Bier ist eine gute Alternative.

Für weitere Auskünfte, Fragen

- Krebstelefon: 0800 11 88 11, helpline@krebsliga.ch
- Medien: media@krebsliga.ch
- Fachperson: K. Zuk

Was ist Alkohol?

Reiner Alkohol (Ethanol) ist eine klare Substanz mit kräftigem Geruch und brennendem Geschmack. Er entsteht durch Gärung von Stärke oder Zucker mit Hefebakterien. Alkohol kann auch synthetisch mittels Wasser und Ethen hergestellt werden.

Der Alkoholgehalt von Getränken wird in der Regel in Volumenprozent angegeben. Alkohol hat eine Dichte von 0,79 g/cm³ und ist leichter als Wasser. In 1 Deziliter Wein mit 10 Volumenprozent sind beispielsweise 7,9 Gramm reiner Alkohol enthalten.

Alkohol ist neben Fett, Kohlenhydraten und Eiweiss ein Energielieferant. 1 Gramm Ethanol liefert 7 Kilokalorien (kcal). Ein halber Liter Bier hat 210 kcal, ein alkoholfreies Bier 130 kcal, 1,25 dl Rotwein 97 kcal und 1,25 dl Prosecco 88 kcal.

Weblinks

- www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/alkohol
Weitere Infos, etwa zu Alkohol und Strassenverkehr
- www.alcohol-facts.ch
Wirkungen und Nebenwirkungen

Impressum

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
www.krebsliga.ch

Dieses Informationsblatt ist unter www.krebsliga.ch/shop in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2018, Krebsliga Schweiz, Bern