

Kardiovaskuläre Auswirkungen von Alkohol

Prost – aufs Herz!

Direkt nach einem Bier oder einem Glas Wein steigt offenbar das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Auf Sicht von einem Tag bis zu einer Woche scheint ein Drink am Abend aber eher Herz und Hirn zu schützen.

An Studien zu den kardiovaskulären Auswirkungen von Alkohol gibt es wahrlich kein Mangel. Die Tatsache, dass täglich neue publiziert werden, spricht dafür, dass vieles noch nicht klar und wohl auch nicht zu klären ist. Die Mehrzahl der Untersuchungen deutet jedoch grob auf einen U-Kurven-Effekt: Bei leichtem Alkoholgenuss scheinen die positiven Effekte auf Herz und Gefäße zu überwiegen. Bei moderatem Konsum ergibt sich kein Einfluss und chronisches Saufen steigert deutlich das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Ob ein relativ niedriger Konsum tatsächlich protektiv wirkt, ist jedoch umstritten, da sich der Alkoholkonsum nur schwer von anderen Lebensstilfaktoren trennen lässt.

Alkohol lässt Herzen schneller schlagen

Bei solchen Betrachtungen geht es in der Regel um Langzeiteffekte. In einer aktuellen Metaanalyse von Harvard-Forschern um Dr. Elizabeth Mostofsky standen jedoch die unmittelbaren Wirkungen von ethanolhaltigen Getränken im Mittelpunkt. So steigt direkt nach dem Alkoholgenuss die Pulsfrequenz und es kommt in den Gefäßen zu elektromechanischen Veränderungen, die das Infarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen könnten. Später treten jedoch Vasodilatation und günstige Effekte auf die Endothelfunktion in den Vordergrund, schreiben Mostofsky und Mitarbeiter.

Die Wissenschaftler aus Boston interessierten sich konkret für die Herzinfarkt- und Schlaganfallhäufigkeit in den ersten Stunden bis Tagen nach dem Alkoholgenuss. Sie fanden 23 Studien, die Rückschlüsse zu dieser Frage zuließen. Daran hatten knapp 30.000 Personen teilgenommen. Das Team um Mostofsky konnte dabei Angaben zu knapp 18.000 Herzinfarkten, 2600 ischämischen und 1300 hämorrhagischen Schlaganfällen

auswerten. Knapp die Hälfte der Studien stammte aus Europa. Sämtliche Teilnehmer – oder im Todesfall deren Angehörige – waren vom jeweiligen Studienpersonal entweder persönlich oder per Fragebogen zum Alkoholkonsum konsultiert worden, auch im zeitlichen Zusammenhang mit einem kardiovaskulären Ereignis.

Kurz nach dem Wein droht der Herztod

In einer der Studien ergab sich eine dreifach erhöhte Rate für einen plötzlichen Herztod innerhalb von zwei Stunden nach Alkoholkonsum. In einer anderen Studie war die Herzinfarkt- und Schlaganfallrate in der ersten Stunde nach dem Alkoholkonsum um rund 70% erhöht, die für einen ischämischen Schlaganfall um 130%. In den folgenden Stunden nach einem Drink oder einem Trinkgelage scheint das Risiko für vaskuläre Ereignisse aber zu sinken. Für die ersten 24 Stunden ist das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko im Vergleich zur Abstinenz nach den Daten von fünf Studien um rund 20% reduziert, für Schlaganfälle konnten die Forscher für diesen Zeitraum keine signifikante Risikoreduktion ermitteln. Für Zeiträume bis zu einer Woche nach dem Alkoholgenuss ergab sich tendenziell ein erniedrigtes Risiko für ischämische Schlaganfälle (minus 20%) aber ein signifikant erhöhtes für hämorrhagische Infarkte (plus 230%).

Die Dosis macht das Gift

Wurden diese Effekte nun nach der Alkoholdosis stratifiziert, dann offenbarten sich auch hier die bekannten U-Kurven. So scheint am Tag nach dem Alkoholgenuss das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko am geringsten zu sein, wenn zuvor 30–40g Alkohol getrunken wurden, was 0,7–1 Liter Bier entspricht. Glaubt man diesen Berechnungen, dann könnten zwei Bier am Abend das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko im Vergleich zur Abstinenz um etwa



© Bruce Shippee/Fotolia

ein Drittel senken. Ein ähnlicher Zusammenhang ergibt sich für den hämorrhagischen Infarkt für einen Bereich von 30–50g, nicht jedoch für den ischämischen. Auf Wochenbasis ist es genau umgekehrt, hier konnten die Forscher für 70–130g Alkohol (ein halbes bis ganzes Bier täglich) das niedrigste Risiko für einen ischämischen Schlaganfall feststellen, dagegen steigt das Wochenrisiko für einen hämorrhagischen Infarkt mit der Dosis linear an.

Der allabendliche Liter Bier – scheinbar kein Problem

Erst wenn mehr als 70g Alkohol an einem Abend getrunken werden (knapp viermal 0,5 l Bier), ist das Risiko für einen Herzinfarkt oder hämorrhagischen Infarkt in den folgenden 24 Stunden höher als bei Alkoholverzicht. Auf Wochenbasis liegt das Limit bei rund 200g (10 Bier) für ein erhöhtes ischämisches Schlaganfallrisiko.

Nach diesen Daten mag es für die Leber nicht besonders gesund sein, sich täglich einen Liter Bier einzuflößen, dem Herz und den Gefäßen scheint es hingegen nicht zu schaden. Bleibt es beim moderaten Genuss von nur einer Flasche Bier am Abend, könnte dies sogar das kurzfristige kardiovaskuläre Risiko senken.

Allerdings sollte man mit kausalen Aussagen sehr vorsichtig sein. Die Resultate beruhen ausschließlich auf Befragungen, und die sind beim Thema Alkohol erwiesenermaßen sehr unzuverlässig. Zudem ergibt sich auch hier wiederum nur ein Zusammenhang, und es ist nicht klar, ob eine geringe Alkoholmenge tatsächlich das kardiovaskuläre Risiko senkt oder ob der moderate Genuss von Alkoholika nicht einfach nur ein Marker für einen herzgesunden Lebensstil darstellt.

(Thomas Müller)

Mostofsky E et al.; *Circulation* 2016; (online first)