

KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med. H. Holzgreve
Internist,
Kardiologische Praxis,
München



Prof. Dr. med. K. Lieb
Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie,
Universitätsmedizin Mainz



Prof. em. Dr. med. Dr. h.c. D. Reinhardt
Kinderklinik und
Kinderpoliklinik im
Haunerschen Kinderspital,
München



Dr. phil. R. Glöckl
Fachzentrum Pneumologie,
Schön Klinik
Berchtesgadener Land,
Schönau am Königssee



Dr. med. J. Zeeh
Geriatrische Fachklinik
Georgenhaus,
Meiningen

Diese Alkoholdosis schützt das Herz

Eine sehr große Querschnittsstudie hat einen Dosierungsbereich definiert, innerhalb dessen Alkoholkonsum kardioprotektiv wirkt. Die schlechte Nachricht: Das Fenster ist winzig.

— In einer repräsentativen Stichprobe von 333.247 US-Amerikanern ohne chronische Erkrankungen oder Schwangerschaften wurde der Alkoholkonsum per Fragebogen eruiert. Leichter Alkoholkonsum wurde definiert als weniger als 3 Getränke mit je 14 g Alkohol pro Woche, moderater Konsum reichte von 3–14 Getränken bei Männern und von 3–7 bei Frauen. Alles darüber zählte als schwerer Alkoholkonsum. Ein Volumenprozent Alkohol entspricht etwa 1 g

pro 100 ml – in einem Liter Bier stecken also etwa 50 g. Innerhalb von 8,2 Jahren ereigneten sich 34.754 Todesfälle, 8.947 davon infolge einer kardiovaskulären und 6.944 infolge einer malignen Erkrankung.

Bei der Auswertung wurden zahlreiche Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht, Gewicht, Rauchgewohnheiten und körperliche Aktivität berücksichtigt. Im Vergleich zu Abstinenzlern führt leichter und moderater Alkoholkonsum zu geringerer Sterblichkeit und weniger kardiovaskulären Todesfällen (relative Risikoreduktion: 21% bzw. 28%, jeweils signifikant). Bei höherem Alkoholkonsum kehrt sich dies signifikant ins Gegenteil um.

Die Beziehung zwischen Mortalität und Alkohol ist also nicht linear: Sie ist bei Abstinenzlern und bei einem Konsum von ca. 14 g pro Woche gleich, dazwischen schwä-

cher mit einem Minimum bei ca. 7 g pro Woche. Jenseits von 14 g wird sie kontinuierlich stärker. Für die Krebssterblichkeit ergeben sich tendenziell ähnliche, statistisch aber nicht sichere Werte.

▪ Xi B, Veeranki SP, Zhao M et al. Relationship of alcohol consumption to all-cause, cardiovascular, and cancer-related mortality in U.S. adults. *J Am Coll Cardiol.* 2017;70:913–22

KOMMENTAR

Die kardiovaskuläre Protektion durch Alkohol ist ein altes und für die Produzenten beliebtes Thema. Die Studienergebnisse sind widersprüchlich, auch weil die von den Probanden konsumierten Mengen schwierig zu bestimmen sind. Hinzu kommt die nicht-lineare Beziehung zur Mortalität: Eine Schutzwirkung entfaltet Alkohol nur in einem engen Bereich zwischen 0 und 14 g pro Woche – also zwischen Abstinenz und einem Bierchen von 0,3 l, einem Minipokal Wein von 0,1 l oder einem Schnaps von 3 cl. Alkohol ist zur Vorbeugung nicht geeignet: Er hat ein sehr enges therapeutisches Fenster und ist mit einer erheblicher Gefahr der Überdosierung belastet.

Prof. Dr. med. H. Holzgreve

