

Studienservice

Alkohol: nur Risiken, kein Nutzen für junge Erwachsene

Eine brandneue Studie, die am 16. Juli 2022 im Lancet veröffentlicht wurde, beschäftigt sich intensiv mit dem weltweiten Alkoholkonsum und dem damit verbundenen Gesundheitsrisiko.

Die Daten für diese Studie stammen aus der Studie "Global Burden of Disease", die Aufzeichnungen aus 21 Regionen, darunter 204 Länder und Gebiete, nach 5-Jahres-Altersgruppen und Geschlecht für Personen im Alter ab 15 Jahren von 1990 bis 2020 umfasst.

Weltweit war der Alkoholkonsum im Jahr 2020 für 1.78 Millionen Todesfälle verantwortlich. Bei Männern im Alter von 15 bis 39 Jahren war der Alkoholkonsum sogar der führende Risikofaktor für die Sterblichkeit.

Der Zusammenhang zwischen moderatem Alkoholkonsum und Gesundheit ist komplex. Alkoholkonsum wird in jedem Ausmaß mit gesundheitlichen Schäden durch Krankheiten sowie mit Unfällen in Verbindung gebracht. In der vorliegenden Studie wurden deshalb 22 Faktoren, die in Verbindung mit Alkoholkonsum stehen, in den Algorithmus einbezogen, um die Komplexität der Wechselwirkungen zu berücksichtigen. So wurden verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unterschiedliche Krebsarten, Typ-2-Diabetes, verschiedene chronische Lebererkrankungen, Tuberkulose aber auch Verkehrsunfälle, unbeabsichtigte Verletzungen, Selbstbeschädigung und zwischenmenschliche Gewalt berücksichtigt.

Neben der Schätzung des Konsumniveaus, das mit der Minimierung von Gesundheitsschäden verbunden ist, bekannt als theoretisches minimale Risikoexposition Level (TMREL), schätzten die Studienautor*innen auch die Höhe des Alkoholkonsums, bei dem das Gesundheitsrisiko für einen Alkoholkonsumenten dem eines Nichtkonsumenten entspricht - eine Menge, die als Nicht-Trinker-Äquivalenz (NTÄ) bezeichnet wird.

Die Studie ergab, dass das TMREL für Männer und Frauen bei 0-0,4 Standardgetränken* pro Tag und das NTÄ für Frauen bei 0-0,9 und für Männer bei 0-0,7 Standardgetränken* pro Tag liegt. Über diesen Mengen liegende Werte werde als Gesundheitsrisiko eingestuft.

*1 Standardgetränk entspricht 10 g Alkohol. Dies entspricht ca. 340 ml Bier (5 Vol%), 130 ml Rotwein (13 Vol%), 42 ml Schnaps (40 Vol%).

Laut Studienautor*innen bringt der Alkoholkonsum speziell für junge Erwachsene zwischen 15 und 39 Jahren keinerlei gesundheitliche Vorteile, sondern nur Risiken mit sich. Mitteleuropa und somit auch Österreich gehört zu jenen drei Weltregionen, in der 59,1 % aller Personen, die schädliche Mengen an Alkohol konsumieren, also Mengen, die über dem Nicht-Trinker-Äquivalent liegen, auf diese Altersgruppe entfallen. 76,9 % aller Personen, die schädliche Mengen trinken, waren zudem männlich.

In Anbetracht dieser Ergebnisse empfehlen die Autoren eine Änderung bestehender Leitlinien, um den Schwerpunkt auf die Betonung unterschiedlicher optimaler Konsummengen je nach Alter zu legen, anstatt wie derzeit gehandhabt unterschiedliche Konsummengen je nach Geschlecht zu empfehlen. Bessere Interventionen, insbesondere solche, die auf jüngere Menschen zugeschnitten sind, sind erforderlich, um den erheblichen globalen Gesundheitsschaden durch Alkoholkonsum zu verringern.

Referenz

GBD 2020 Alcohol Collaborators. Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2020. Lancet. 2022 Jul 16;400(10347):185-235. doi: 10.1016/S0140-6736(22)00847-9.