

## Bereits kleine Alkoholmengen erhöhen Darmkrebs-Risiko

**Datum:** 01.12.2022

**Original Titel:**

Light Alcohol Drinking and Risk of Cancer: A Meta-Analysis of Cohort Studies

**DGP - Während leichter Alkoholkonsum keine negativen Auswirkungen auf das Risiko für die meisten Krebserkrankungen hatte, sah dies bei Darmkrebs anders aus: Männer, die nur geringe Mengen an Alkohol (1/2 bis 1 Glas) täglich tranken, erkrankten nämlich häufiger an Darmkrebs.**

Der *World Cancer Research Fund* (WCRF), eine internationale Einrichtung, die die Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Krebsrisiko erforscht, empfiehlt der Bevölkerung zum Schutz vor Krebserkrankungen auf den Verzehr von Alkohol zu verzichten oder diesen zumindest einzuschränken. Besonders bei Krebserkrankungen von Brust, Darm, Magen, Leber, Mund, Speiseröhre sowie Rachen und Kehlkopf besteht ein Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und erhöhtem Krebsrisiko.

### **Erhöht leichter Alkoholkonsum bereits das Krebsrisiko?**

Forscher aus Korea werteten in ihrer Analyse nun mehrere Studien zusammenfassend aus, die sich mit dem Einfluss von leichtem Alkoholkonsum auf das Krebsrisiko beschäftigten. Die Forscher teilten Personen nach ihrem Alkoholkonsum in sehr leichte Alkoholtrinker ( $\leq 0,5$  alkoholische Getränke am Tag), leichte Alkoholtrinker ( $\leq 1$  alkoholisches Getränk am Tag) und moderate Alkoholtrinker (1 bis 2 alkoholische Getränke am Tag) ein.

### **Schon kleine Mengen Alkohol am Tag erhöhten das Darmkrebs-Risiko bei Männern**

Bei ihrer Analyse konnten die Forscher die Daten von 60 Studien nutzen und auswerten. Die Auswertung zeigte, dass sehr leichter oder leichter Alkoholkonsum das Risiko für die meisten Krebserkrankungen nicht erhöhte - Ausnahmen betrafen ein erhöhtes Brustkrebs-Risiko bei Frauen und ein erhöhtes Darmkrebs-Risiko bei Männern, das selbst bei sehr leichtem und leichtem Alkoholkonsum auftrat. Analysen zum moderaten Alkoholkonsum bestätigten die ungünstige Wirkung von Alkohol bei Brust- und Darmkrebs: Personen, die moderate Mengen Alkohol täglich tranken, erkrankten häufiger an Brustkrebs (Frauen) und Darmkrebs (Männer).

Bei einigen Krebserkrankungen erwies sich leichter Alkoholkonsum hingegen als risikosenkend - dies war bei Lungenkrebs und Schilddrüsenkrebs der Fall. Außerdem schützte moderater Alkoholkonsum vor Blutkrebs.

Diese Auswertung zu leichtem Alkoholkonsum zeigte, dass die meisten Personen, die täglich  $\frac{1}{2}$  bis 1 Glas Alkohol oder weniger tranken, kein erhöhtes Krebsrisiko aufwiesen. Allerdings schadete der Verzehr dieser geringen Mengen Alkohol manchen Personen auch - denn Frauen erkrankten in der Folge häufiger an Brustkrebs und Männer öfter an Darmkrebs. Die Empfehlung des WCRF kann

deshalb weiter beherzigt werden: zum Schutz vor Krebs sollte Alkohol am besten vermieden werden.

**Referenzen:**

Choi YJ, Myung SK, Lee JH. Light Alcohol Drinking and Risk of Cancer: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *Cancer Res Treat.* 2018 Apr;50(2):474-487. doi: 10.4143/crt.2017.094. Epub 2017 May 22.



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“