

## Alkohol Ein Prost auf langes Leben

Focus Wissen 25.08.2010

Mediziner können sich nicht einigen, ob Alkohol direkt ins Verderben führt oder doch eher der Gesundheit zuträglich ist. Eine neue Langzeitstudie attestiert wieder positive Effekte. Es gibt Studien, die dem mäßigen Alkoholkonsum lebensverlängernde Wirkung zuschreiben – sofern die Freunde von Bier, Wein oder Spirituosen sich nicht mehr als ein bis zwei Drinks pro Tag gönnen. Manche Mediziner halten die vermeintlichen Gesundheitseffekte von Alkohol jedoch für maßlos übertrieben. Eine Langzeitstudie, die den Alkoholkonsum älterer Menschen 20 Jahre lang beobachtete und mit ihrer Lebenserwartung in Verbindung brachte, stützt nun die Aussage, dass Alkohol in Maßen das Sterberisiko reduziert – allerdings weniger, als in den optimistischen Studien angenommen, und vielleicht sogar eher als Begleiterscheinung eines allgemein lebensverlängernden Lebensstils.

### Unzureichender Vergleich von Trinkern und Abstinenzlern

Die Wissenschaftler der Universitäten von Texas in Austin und der Universität von Kalifornien in Los Angeles hatten für ihre Studie 1142 Männer und 682 Frauen zwei Jahrzehnte lang begleitet. Die Probanden waren zu Studienbeginn zwischen 55 und 65 Jahre alt und hatten alle Erfahrung mit Alkohol. Das Forscherteam sammelte Informationen über den täglichen Alkoholkonsum, über soziale und ökonomische Lebensumstände, über den allgemeine Gesundheitszustand sowie eventuelle Alkoholprobleme in der Vergangenheit.

Die Studienleiter Charles Holahan und Allison Moore wollten herausfinden, ob der lebensverlängernde Effekt von Alkohol auf ältere Menschen nicht vielleicht daher rührt, dass die Gruppe der weniger gesunden Abstinenzler die Ergebnisse verfälschte. „Dazu zählen auch ehemalige Trinker mit Gesundheitsproblemen und andere Menschen mit Gesundheitsrisiken, die auf Alkohol verzichten müssen“, erläutert Charles Holahan. Allison Moore hält es schlicht für unmöglich, den direkten Effekt mäßigen Alkoholkonsums auf einzelne Krankheitsrisiken wie Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes festzustellen. „Alle vorhandenen Studien haben Trinker und Abstinente miteinander verglichen,

## 以酒祝长寿

酒使人堕落，还是有利于健康，医学界莫衷一是。一项新的长期研究重新证明了它的益处。有研究表明，适量饮酒能起到延年益寿的作用 – 只要每天啤酒，葡萄酒或酒精饮料的摄入量不超过一到两杯。而一些医学界人士认为，这些想象出来的酒对健康的益处被过分夸大了。一项长期的研究对年长人群的饮酒习惯进行了 20 年的观察，并将其和他们的寿命联系起来，研究结果证实了一个说法：适量饮酒能降低死亡危险 – 然而其作用比乐观的研究结果所认为的要小，甚至很可能只是一个伴随在普遍延长生命的生活方式中的现象。

### 对饮酒者和忌酒者不充分的比较

奥斯汀的德克萨斯大学和洛城加利福尼亚大学在这项研究中对 1142 名男士和 682 名女士作了二十年的跟踪。实验对象在研究开始时年龄在 55 和 65 之间，并且都有饮酒经历。研究人员队伍收集的信息包括他们每日饮酒量，所处的社会地位和经济条件，总体健康状况和可能有过的酗酒史。

研究负责人 Charles Holahan 和 Allison Moore 想找出，酒精对老年人的延长寿命作用是否是因为身体不那么健康的忌酒者们篡改了结果而导致的。“这里也包括有健康问题的饮酒者和其它有健康隐患而不得不忌酒的人”，Charles Holahan 解释道。Allison Moore 干脆认为，适量饮酒的作用

aber kaum individuelle Risikofaktoren herausgefiltert.“

### **Abstinente haben meist zahlreiche Gesundheitsrisiken**

Die Daten der aktuellen Studie zeigten jedoch, dass gerade die Faktoren jenseits des Alkoholkonsums Einfluss auf das Sterberisiko nehmen. So waren die totalen Nichttrinker im Vergleich zu den moderaten Alkoholkonsumenten häufiger übergewichtig, rauchten oder hatten früher mit Alkohol zu kämpfen. Sie trieben weniger Sport, hatten weniger Freunde und familiäre Bindungen. Und sie lebten in schlechteren sozialen Verhältnissen. „All diese Faktoren trugen dazu bei, dass die Nichttrinker ein höheres Sterberisiko hatten“, sagt Allison Moore.

Als die Forscher nur Alter und Geschlecht als zusätzliche Kontrollgrößen heranzogen, belegte die Studie, dass Abstinenzler mit Abstand die höchste Sterberate aufwiesen und mäßige Trinker die niedrigste. Sobald sie jedoch frühere Alkoholprobleme, den aktuellen Gesundheitszustand und die Lebensumstände der Probanden berücksichtigten, schrumpfte der Lebenszeitvorteil der mäßigen Trinker deutlich. Das Sterberisiko von Abstinenzlern und starken Trinkern überstieg das der mäßigen Trinker aber immer noch um 49 beziehungsweise 42 Prozent. Die Studie wird in der Novemberausgabe des Fachmagazins „Alcoholism: Clinical & Experimental Research“ erscheinen.

对个别疾病隐患，如心血管问题和糖尿病的直接作用根本不可能确定。“所有现存的研究都对饮酒者和忌酒者作了比较，但几乎没有一个能把单个的危险因素过滤出来。”

### **忌酒者通常有很多健康隐患**

当前的研究数据显示，正是和饮酒无关的因素对寿命有影响。比如绝对忌酒的人比适度饮酒的人更容易超重，吸烟，或曾有过酗酒的毛病。他们很少运动，朋友较少，和家庭关系不密切，生活在更低的社会阶层。“所有这些因素造成了忌酒者面对较高的死亡隐患”， Allison Moore 说道。

当研究人员只把年龄和性别作为附加考查条件时，研究结果是，忌酒者表现出最高的死亡率，而适量饮酒者最低。一旦把实验对象以前的酗酒史，当前的健康状况和生活方式考虑进去，适量饮酒者的寿命优势明显收缩。然而忌酒者和酗酒者的死亡隐患还是超过了适量饮酒者 49% 到 42%。

这项研究结果将在专业杂志《饮酒：临床 & 试验研究》11 月号上发表。