

## **Ausgewählte Fragen und Antworten zu „Alcopops“**

FAQ vom 13. April 2004

Alkoholische Getränke mit Zusatz von Limonaden oder Fruchtsäften, sogenannte „Alcopops“ erobern den Markt. Ihr fruchtig-frisches Aroma, ihre Aufmachung und die Art wie sie beworben werden, locken vor allem Jugendliche zum Kauf. Durch den süßen Geschmack wird der Alkoholgehalt kaum wahrgenommen. Das fördert den frühzeitigen Einstieg in den Alkoholkonsum und auch den Missbrauch.

Regelmäßige Alkoholaufnahme kann zur Abhängigkeit führen. Ethanol wirkt fruchtschädigend, erbgutschädigend und ist als „Krebs erregend für den Menschen“ eingestuft. Das Bundesinstitut für Risikobewertung spricht sich deshalb für Warnhinweise auf alkoholischen Getränken aus. Auf alkoholischen Mischgetränken sollten die Hersteller darüber hinaus auf dem Etikett deutlich sichtbar das Mindestalter aufdrucken, ab dem Kauf und Verzehr des Getränks nach dem Jugendschutzgesetz erlaubt sind (18 Jahre bei spirituosenhaltigen Mischgetränken, 16 Jahre bei anderen alkoholischen Mischgetränken).

Im Folgenden hat das BfR Fragen, die dem Institut im Zusammenhang mit Alcopops gestellt wurden, beantwortet. Ausführliche Informationen zu alkoholhaltigen Mischgetränken sowie zu Energydrinks finden Sie auf der Homepage des BfR unter [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de), Menüpunkt „Lebensmittel/Funktionelle Lebensmittel“.

### **Nach welchen Alkoholmengen muss man mit einer Alkoholvergiftung rechnen?**

Dazu lassen sich nur ungefähre Angaben machen, da die Höhe der „giftigen“ Dosis individuell unterschiedlich ist. Neben Körpergewicht, Alter und Geschlecht ist entscheidend, ob eine Trinkgewohnung mit Toleranzentwicklung vorliegt. Allgemein gilt, dass ab Blutalkoholkonzentrationen von einem Promille mit Rauschzuständen, von zwei Promille mit starken Bewusstseinsstörungen und von über drei Promille mit tiefem, unter Umständen tödlichem Koma gerechnet werden muss.

### **Was passiert bei einer Alkoholvergiftung?**

Es kommt zu zentralnervösen Symptomen wie verlängerten Reaktionszeiten, Koordinationsstörungen, Rausch, Koma und Verhaltensänderungen, wie Enthemmung und Aggression, die ein erhöhtes Unfallrisiko bergen und mit größerer Gewaltbereitschaft einhergehen können. Die Muskelleistung nimmt ab, die Hautgefäße erweitern sich und es besteht Auskühlungsgefahr. Die Atemfrequenz steigt und der Säure-Basen-Haushalt verschiebt sich. Bei einer schweren Alkoholvergiftung können Schock und Ateminsuffizienz auftreten.

### **Kann eine Alkoholvergiftung chronische Schäden verursachen?**

Im Vordergrund einer akuten, nicht lebensgefährlichen Alkoholvergiftung beim Erwachsenen stehen reversible Störungen. Studien weisen aber darauf hin, dass Alkoholvergiftungen in der Pubertät bzw. bei Jugendlichen Veränderungen im Sexual- und Wachstumshormonhaushalt bewirken und Entwicklung und Funktion des ZNS ungünstig beeinflussen können. In der Schwangerschaft stellt eine Alkoholvergiftung ein hohes Risiko für das ungeborene Kind dar.

### **Wie schnell kann man von Alkohol abhängig werden?**

Ein einmaliger Missbrauch ist für die Frage der Abhängigkeit weniger relevant, als regelmäßiger moderater Alkoholkonsum über mehrere Wochen. Bei entsprechender Veranlagung und unter ungünstigen psychosozialen Voraussetzungen könnte dieser bereits in eine Abhängigkeit führen.

**Mit welchen Langzeitfolgen ist bei häufigem Alkoholmissbrauch zu rechnen?**

Auf die Gefahr der Alkoholabhängigkeit wurde bereits hingewiesen.

Bei häufigem Missbrauch besteht daneben ein hohes Risiko für eine Vielzahl schwerer psychischer und körperlicher Schäden, die mit erheblichen gesundheitlichen, sozialen und ökonomischen Einbußen einhergehen können. Und das nicht nur für den Betroffenen und sein unmittelbares privates und berufliches Umfeld, sondern für die ganze Gesellschaft.

Chronischer Alkoholmissbrauch schädigt in erster Linie die Leber, das Nervensystem sowie das Herzkreislaufsystem, führt zu Störungen des Hormonhaushaltes und schränkt die Fruchtbarkeit ein. Alkoholgenuss erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken. Betroffen sind vor allem Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Leber, Dickdarm und die weibliche Brust. So erhöht sich zum Beispiel das Risiko für Tumoren des Rachens, des Kehlkopfes und der Mundhöhle bei Männern bei einer täglichen Zufuhr von 25-49 g Alkohol (10 g Alkohol entsprechen rund 125 mL Wein oder 200 mL Alcopops) um das 3,5fache. Bei Frauen steigt das Risiko für diese Tumoren bei einer Alkoholmenge von 10-20 g/Tag um den Faktor 4,6. Zur Erläuterung: 10 g Alkohol entsprechen rund 125 mL Wein oder 200 mL Alcopops.

Bei Schwangeren ist Alkoholmissbrauch die häufigste Ursache für eine Schädigung des ungeborenen Kindes durch äußere Einflüsse. Eine Schwellendosis, unterhalb der eine Schädigung des Ungeborenen (Alkoholembryopathie) ausgeschlossen werden kann, ist nicht bekannt.

**Gibt es eine allgemein akzeptierte tolerable tägliche Alkoholdosis?**

Hierzu haben sich verschiedene internationale Gremien geäußert. Wesentliche Aspekte sind z.B. in den „Richtlinien und Empfehlungen im Umgang mit Alkohol“ enthalten, die vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung veröffentlicht wurden. Danach liegt der tolerable obere Alkoholzufuhrwert für die erwachsene Frau bei 10–12 g/Tag und für den erwachsenen Mann bei 20–24 g/Tag (die Einhaltung dieser Grenzen garantiert allerdings keinen gefahrlosen Konsum). Junge Erwachsene und insbesondere Jugendliche sollten keinen oder möglichst wenig Alkohol trinken. Schwangere, Frauen, die eine Schwangerschaft planen, und stillende Frauen sollten völlig auf Alkohol verzichten. Das gleiche gilt für Personen mit speziellen psychischen Erkrankungen oder mit erhöhter Gefahr einer Alkoholabhängigkeit.

**Wie schätzt das BfR die Entwicklung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen ein?**

Das BfR beobachtet mit Sorge, dass immer mehr Jugendliche und Kinder regelmäßig und in zunehmendem Maß Alcopops konsumieren. Mit dem hohen Maß an Verantwortung für ihre eigene Gesundheit, dass ihnen die Gesellschaft im Umgang mit Alkohol zutraut, sind sie ganz offensichtlich überfordert. Häufig fehlt die Kompetenz, als wesentliche Voraussetzung für ein verantwortungsvolles Verhalten. Nach wie vor gilt deshalb die vom BfR und seiner Vorgängerinstitution, dem BgVV, ausgesprochene Empfehlung, bundesweit an Grundschulen Suchtpräventionsprogramme mit dem Schwerpunkt der Abhängigkeitsvermeidung von legalen Drogen wie Nikotin und Alkohol zu etablieren.

Im August 2003 hat das BfR eine Stellungnahme zu Alcopops veröffentlicht, in der auch davor gewarnt wird, dass alkoholische Mischgetränke eine unbeabsichtigt hohe Alkoholaufnahme fördern und Kinder und Jugendliche zu einem frühen Einstieg in den Alkoholkonsum verführen. Angesichts der bekannten alkoholbedingten Gesundheitsrisiken appelliert das BfR an die verantwortlichen Personen und Institutionen sowie die Hersteller, dem entgegenzuwirken. Das Jugendschutzgesetz wird bei der Abgabe dieser Getränke offensichtlich nicht immer berücksichtigt. Das BfR empfiehlt deshalb, auf den Verpackungen von alkoholischen

Mischgetränken deutlich sichtbar über das Mindestalter zu informieren, ab dem Kauf und Verzehr des Getränkes nach dem Jugendschutzgesetz gestattet sind.