

EVAL-INFO-SYSTEM (EIS)

Das Informations-System der Zukunft: Systematisch Richtung Wahrheit

ORF-News 03.08.2023

ALKOHOL

Bluthochdruck schon durch geringe Mengen

Jedes Achterl Alkohol erhöht bereits den Blutdruck. Eine gerade in den USA erschienene italienische Studie widerlegt den angeblich die Blutgefäße „entspannenden“ Effekt von Alkohol. Selbst geringe Mengen können eine Hypertonie fördern.

[Marco Vinceti](#) von der Universität Modena und seine Koautorinnen und -autoren haben die Daten aus sieben Studien mit insgesamt 19.548 Probanden und einer mittleren Beobachtungszeit von 5,3 Jahren noch einmal analysiert. Dabei ging es um den Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Blutdruck.

Laut dem Forschungsteam, das die Ergebnisse der Metaanalyse [im Fachjournal „Hypertension“](#) des amerikanischen Herzverbandes AHA veröffentlicht haben, gibt es de facto keinen „gesunden“ Alkoholkonsum, was den Blutdruck angeht. "Wir haben eine geradewegs lineare positive Korrelation zwischen dem Alkoholkonsum und dem systolischen und dem diastolische Blutdruck („oberer“/„unterer“ Wert in der Pump- bzw. in der Ruhephase des Herzens; Anm.) registriert. Es gibt keinen Hinweis auf einen Schwellenwert“, schrieben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

Achterl Wein, Seidel Bier

Folgendes fand sich im Detail in der Zusammenschau der sieben Studien aus den USA, Korea und Japan: „Insgesamt war der systolische Blutdruckwert um 1,25 mmHg höher bei einem täglichen Konsum von zwölf Gramm Alkohol (ein kleines Bier, ein Achtel Wein; Anm.). Bei 48 Gramm Alkohol (vier sogenannte Standardgetränke; Anm.) pro Tag waren es 4,9 mmHg mehr.“ Der diastolische Wert erhöhte sich schon bei zwölf Gramm Alkohol pro Tag um 1,14 mmHg, bei 48 Gramm um 3,1 mmHg.

Eine Subgruppenanalyse nach dem Geschlecht hätte für Männer und Frauen beim systolischen Blutdruck das gleiche Ergebnis gebracht, schrieben die Forscherinnen und Forscher, ebenso bei den Männern für den diastolischen Blutdruck. Nur bei Frauen sank der diastolische Wert bei geringem Alkoholkonsum etwas ab, um mit höherem Konsum dann anzusteigen.

Herz-Kreislauf-Risiko steigt

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass jede Blutdrucksteigerung mit einem größeren Herz-Kreislauf-Risiko einhergeht. Auch kleine Unterschiede machen etwas aus. Optimal wäre ein Blutdruck von weniger als 120 mmHg

**systolisch (oberer Wert/Pumphase des Herzens) und weniger als 80 mmHg
diastolisch (unterer Wert/Ruhephase des Herzens).**

Als normal werden 120 bis 129 mmHg und 80 bis 84 mmHg bezeichnet. 130 bis 139 und/oder 85 bis 89 mmHg gelten als „hochnormal“. Eine Hypertonie ersten Grades liegt bei 140 bis 159 mmHg und/oder 85 bis 89 mmHg vor. 160 bis 179 mmHg und/oder 100 bis 109 mmHg bedeuten eine Hypertonie zweiten Grades sowie mehr als 180 mmHg und/oder mehr als 110 mm (diastolisch) dann einen Bluthochdruck dritten Grades.

red, science.ORF.at/[Agenturen](#)

Mehr zum Thema

- [Wie sehr Alkohol in der Schwangerschaft schadet](#)
- [Menschen mit gesundem Lebensstil leben länger](#)