

Lange Arbeitszeiten begünstigen übermässigen Alkoholkonsum

m -- Virtanen M, Jokela M, Nyberg ST et al. Long working hours and alcohol use: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data. BMJ 2015 (13. Januar); 350: g7772

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Anne Witschi

Übermässiger Alkoholkonsum ist in der westlichen Welt weit verbreitet, wenn auch grosse nationale Unterschiede bestehen. Jede vierte Person konsumiert zu viele alkoholische Getränke, was als Konsum von mehr als 14 Trinkeinheiten pro Woche für Frauen und mehr als 21 Trinkeinheiten pro Woche für Männer definiert wird (eine Trinkeinheit entspricht einem Standardglas Bier, Wein oder Schnaps). Rund 9% der Bevölkerung leiden an einer Alkoholkrankheit. Bisher konnte mit keiner Studie ein klarer Zusammenhang zwischen hohen Arbeitszeiten und Alkoholkonsum nachgewiesen werden, vor allem wegen zu kleiner Fallzahlen. In der vorliegenden Meta-Analyse wurden Daten aus 36 publizierten Studien (145'985 Personen) und 27 nicht-publizierten Studien (194'581 Personen) analysiert, in denen die Beziehung zwischen langen Arbeitszeiten und Alkoholkonsum quantitativ untersucht worden war. 20 Untersuchungen – darunter zwei publizierte – waren mit prospektiv erhobenen Daten durchgeführt worden. Die untersuchten Personen stammten aus Europa, Nordamerika und Japan und gehörten entweder der allgemeinen Bevölkerung oder spezifischen Berufsgruppen wie Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachleuten, im Management Tätigen, IT-Ingenieurinnen und -Ingenieuren an. Die Einschätzung des risikoreichen Trinkens beruhte auf Selbstdeklaration. «Hohe» Arbeitszeiten wurden unterschiedlich definiert und entsprachen oft einer wöchentlichen Arbeitszeit von über 45 Stunden.

Aufgrund der Analyse aller Querschnittuntersuchungen (34 publizierte und alle 27 nicht publizierten Studien) war das Risiko, zu viele alkoholische Getränke einzunehmen, für Personen mit hohen Arbeitszeiten erhöht («Odds Ratio» OR 1,11; 95 % CI 1,05-1,18). Wurden nur Daten aus prospektiven Studien und von Personen, die vorher keinen zu hohen Alkoholkonsum hatten, ausgewertet, war das Risiko, mit dem übermässigen Konsum alkoholischer Getränke zu beginnen, ebenfalls erhöht (OR 1,12; 95% CI 1,04-1,20). Weder zwischen Männern und Frauen noch in Bezug auf das Alter, den sozio-ökonomischen Status oder die geographischen Regionen konnten Unterschiede gefunden werden.

Der Effekt von hohen Arbeitszeiten auf das Trinkverhalten war signifikant, aber nicht sehr ausgeprägt. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass die errechnete Menge konsumierten Alkohols auf Selbstdeklaration beruhte. Der Zusammenhang zwischen der Anzahl Arbeitsstunden und dem Alkoholkonsum könnte demnach unterschätzt worden sein. Die Resultate der Studie sind nachvollziehbar und eröffnen ein weiteres Präventionsfeld. Denn möglicherweise sind sich Personen mit langen

Arbeitszeiten des Risikos noch nicht bewusst.

Zusammengefasst und kommentiert von Anne Witschi