

Alkoholkonsum und Gicht

k -- Choi HK, Atkinson K, Karlson E, et al: Alcohol intake and the risk of incident gout in men: a prospective study. Lancet 2004 (17.April); 363: 1277-81

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Markus Häusermann

Kommentar: Markus Häusermann

Studienziele

Die traditionelle Meinung, dass Alkoholkonsum das Auftreten einer Gicht begünstigt, ist bisher noch nie in prospektiven Studien bestätigt worden. Es ist auch nicht bekannt, ob das Risiko bei allen alkoholischen Getränken gleich ist.

Methoden

In der amerikanischen «Health Professionals' Study» hatten 49'932 40- bis 75-jährige Männer verschiedener medizinischer Berufe im Jahre 1986 einen Fragebogen über bisherige Krankheiten, Ernährungsgewohnheiten und Medikamente beantwortet. Für die vorliegende Analyse wurden die 2'782 Männer mit einer Gichtanamnese ausgeschlossen. In der Folge erhielten die Probanden alle 2 Jahre Verlaufsfragebogen zu Gewicht, Medikamenten und Gesundheitszustand. Alle 4 Jahre wurden sie zusätzlich zu Ernährung und Alkoholkonsum befragt. Wer berichtete, zwischenzeitlich an Gicht erkrankt zu sein, erhielt einen Ergänzungsfragebogen, damit die Diagnose aufgrund der Kriterien des «American College of Rheumatology» verifiziert werden konnte.

Ergebnisse

Während einer Beobachtungszeit von 12 Jahren traten in der beobachteten Kohorte 730 bestätigte Gichtfälle auf. Nach statistischer Korrektur für andere Gicht-Risikofaktoren betrug im Vergleich zu Abstinenten das relative Gicht-Risiko bei Konsum von 15-30 g Alkohol täglich 1,49, bei 30-50 g 1,96 und bei über 50 g 2,53. Diese Ziffern sowie die Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen Alkoholkonsum und dem Auftreten von Gicht waren statistisch hoch signifikant (p für Trend: $<0,0001$). Besonders stark war die Assoziation von Alkohol und Gicht bei Biertrinkern, etwas schwächer bei Schnapskonsumenten. Weintrinker waren im Gegensatz dazu nicht signifikant häufiger von Gicht betroffen als Abstinente. Zwischen Rot- und Weisswein bestand kein Unterschied.

Schlussfolgerungen

Alkoholkonsum ist dosisabhängig mit Gicht assoziiert. Das Risiko ist am höchsten bei Bier und etwas geringer bei Schnaps. Weintrinker scheinen nicht häufiger an Gicht zu erkranken als Abstinente.

Zusammengefasst von Markus Häusermann

Bereits ab einem Alkoholkonsum von 15 g täglich, also noch längst im so genannt risikolosen Bereich, ist eine erhöhte Gichtanfälligkeit statistisch nachweisbar. Wie wichtig ist nun dieses Erkenntnis für unsere Gesundheitsempfehlungen? Im Studienkollektiv von rund 50'000 Männern litten

2'782 (5,5%) bereits bei Studienbeginn an Gicht und wurden von der weiteren Auswertung ausgeschlossen. Bei nur 730 der übrigen Studienteilnehmer, also rund 2%, trat innerhalb der folgenden 12 Jahre Gicht auf. Bei mässigem Alkoholkonsum hält sich das Gichtisiko also noch in Grenzen, besonders wenn man diesem die Schutzwirkung auf Kreislaufkrankheiten entgegen hält. Neu ist zudem die Erkenntnis, dass bei mässigem Weingenuss im Gegensatz zu Bier und Schnaps die Gichtanfälligkeit nicht erhöht ist. Wieder einmal gute Nachrichten für Weintrinker? Das Wort «mässig» ist zu betonen, da nur 1'387 von 47'150 Männern (2,9%) einen Alkoholkonsum von mehr als 50 g täglich angaben; im beobachteten Kollektiv (Gesundheitsberufe) waren also im Vergleich zur Gesamtbevölkerung die Alkoholiker untervertreten. Damit sagt die vorliegende Auswertung für diese Problemgruppe nichts aus. Immerhin hatten übergewichtige Männer, die mehr als 50 g Alkohol täglich konsumierten, im Vergleich zu normalgewichtigen Abstinenten ein rund 5-fach erhöhtes Gichtisiko. In der gleichen Studie ist auch ermittelt worden, dass Fleisch, Meeresfrüchte und Milchprodukte dosisabhängig mit vermehrter Gicht assoziiert sind.¹ Unseren Gichtkranken sollten wir also weiter empfehlen, Gewicht abzunehmen, ihren tierischen Eiweisskonsum zu reduzieren und auf Alkohol zu verzichten. Ob wir auch ihnen ein Glas Wein täglich erlauben dürfen, ist immer noch unbekannt.

Markus Häusermann

¹ Choi HK, Atkinson K, Karlson EW et al. Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. N Engl J Med 2004 (11. März); 350: 1093-103