

## DEJSTVA O ALKOHOLU #1

# Alkohol in rak – kaj bi vsi morali vedeti o tem?

### Ali lahko alkohol povzroči raka?

DA! Obstajajo **trdni znanstveni dokazi**, da lahko pitje alkohola povzroči več vrst raka. Več alkohola, kot ga oseba vnese v svoj organizem, zlasti z redno uporabo skozi daljše obdobje, večje je tveganje za razvoj raka, povezanega z alkoholom. Tudi pri tistih, ki popijejo eno pijačo na dan oziroma alkohola ne pijejo redno, je tveganje za nekatere vrste raka povečano.

“ Rabi  
alkohola je  
neposredno  
pripisanih  
4–5 % vseh  
smrti zaradi  
raka.



Rabi alkohola je neposredno pripisanih 4–5 % smrti zaradi raka, posredno pa so te številke še višje. V Evropi lahko približno 10 % obolenj z rakom pri moških in 3 % pri ženskah pripišemo trenutni ali pretekli rabi alkohola.

Mednarodna organizacija za raziskave raka (IARC) je alkohol klasificirala kot **rakotvorno snov** za človeka. Tveganje za nastanek raka je podobno za različne vrste alkoholnih pijač (ne glede na to, ali gre za pivo, vino ali žgane pijače), saj je za razvoj tveganja pomembna predvsem zaužita količina etanola, ki je glavna sestavina alkoholnih pijač.

## KLJUČNA DEJSTVA O ALKOHOLU IN RAKU:

- **Varne količine alkohola**, ki bi preprečila tveganje za razvoj raka, **ni**. Več kot desetina vseh primerov raka, neposredno povezanih z rabo alkohola, nastane ob dnevni uporabi ne več kot ene steklenice piva (0,5 litra), 2 kozarcev vina (2 decilitra) ali 60 mililitrov žganja.
- Alkohol dokazano **povzroča najmanj 7 različnih vrst raka**, in sicer raka ustne votline, žrela, grla, požiralnika, dojka, jeter in prebavil (npr. črevesja in danke).
- Epidemiološke raziskave kažejo, da imajo ljudje, ki uporabljajo **tako alkohol kot tobak, do 5-krat večje tveganje za razvoj raka** zgornjih prebavil kot ljudje, ki uporabljajo le eno od navedenih substanc.
- Le 68 % Slovencev se je strinjalo, da alkohol povzroča tveganje za raka, pri čemer se je 36 % popolnoma strinjalo, 31 % pa deloma. Vsak deseti prebivalec EU ne pozna povezave med alkoholom in rakom, vsak peti Evropejec in vsak četrti Slovenec pa ne verjame v povezavo med alkoholom in rakom (Eurobarometer, 2009).
- Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je za leto 2018 objavila podatke, ki kažejo, da je bilo med vsemi vrstami raka, povezanega z rabo alkohola, največ primerov raka dojka med ženskami (45.500 primerov in 12.100 smrti) ter raka debelega črevesa in danke med moškimi (59.200 primerov in 28.200 smrti).
- Skupno je bilo istega leta v Evropi po podatkih SZO zabeleženih več kot 110.000 primerov raka med moškimi in skoraj 70.000 primerov raka med ženskami oziroma skoraj 92.000 primerov smrti, povezanih z rabo alkohola.



## Kakšni so znanstveni dokazi, da lahko uporaba alkohola povzroči raka?

Obstajajo jasni dokazi glede povezave rabe alkohola in razvoja naslednjih vrst raka:

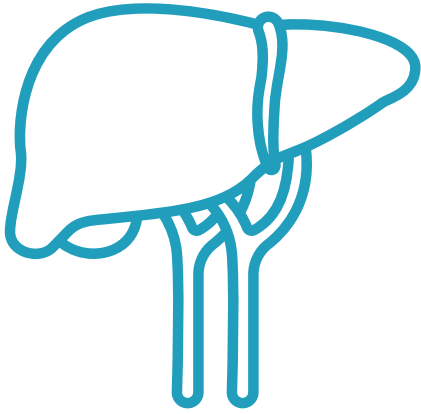
- **Rak glave in vratu:**

Zmerna do prekomerna raba alkohola je povezana z večjim tveganjem za nekatere vrste raka glave in vratu. Zmerni uporabniki imajo 1,8-krat večje tveganje za raka ustne votline (razen ustnic) in žrela ter 1,4-krat večje tveganje za raka grla (glasilk) kot tisti, ki ne uporabljajo alkohola, prekomerni uporabniki pa imajo 5-krat večje tveganje za raka ustne votline in žrela ter 2,6-krat večje tveganje za raka grla. Poleg tega je tveganje za te vrste raka bistveno večje pri osebah, ki hkrati uporabljajo tudi tobak.



- **Rak požiralnika:**

Raba kakršnekoli količine alkohola je povezana s povečanim tveganjem za raka požiralnika, natančneje za ploščato-celični karcinom požiralnika. V primerjavi z neuporabo alkohola je tveganje pri manjši rabi alkohola 1,3-krat večje, pri prekomerni rabi pa je skoraj 5-krat večje. Poleg tega je bilo ugotovljeno, da imajo ljudje z dednim pomanjkanjem encima, ki presnavlja alkohol, znatno povečano tveganje za ploščato-celični karcinom požiralnika, če pijejo alkohol.



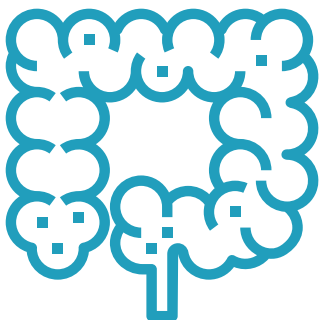
- **Rak jeter:**

Prekomerna raba alkohola je povezana s približno 2-krat večjim tveganjem za dve vrsti raka jeter (hepatocelularni karcinom in intrahepatični holangiokarcinom).

- **Rak dojk:**

Epidemiološke študije so s povečanim vnosom alkohola pokazale povečano tveganje za raka dojk. Združeni podatki iz 118 posameznih študij kažejo, da imajo uporabniki rahlo povečano (1,04-krat večje) tveganje za raka dojk v primerjavi s tistimi, ki ne pijejo alkohola.

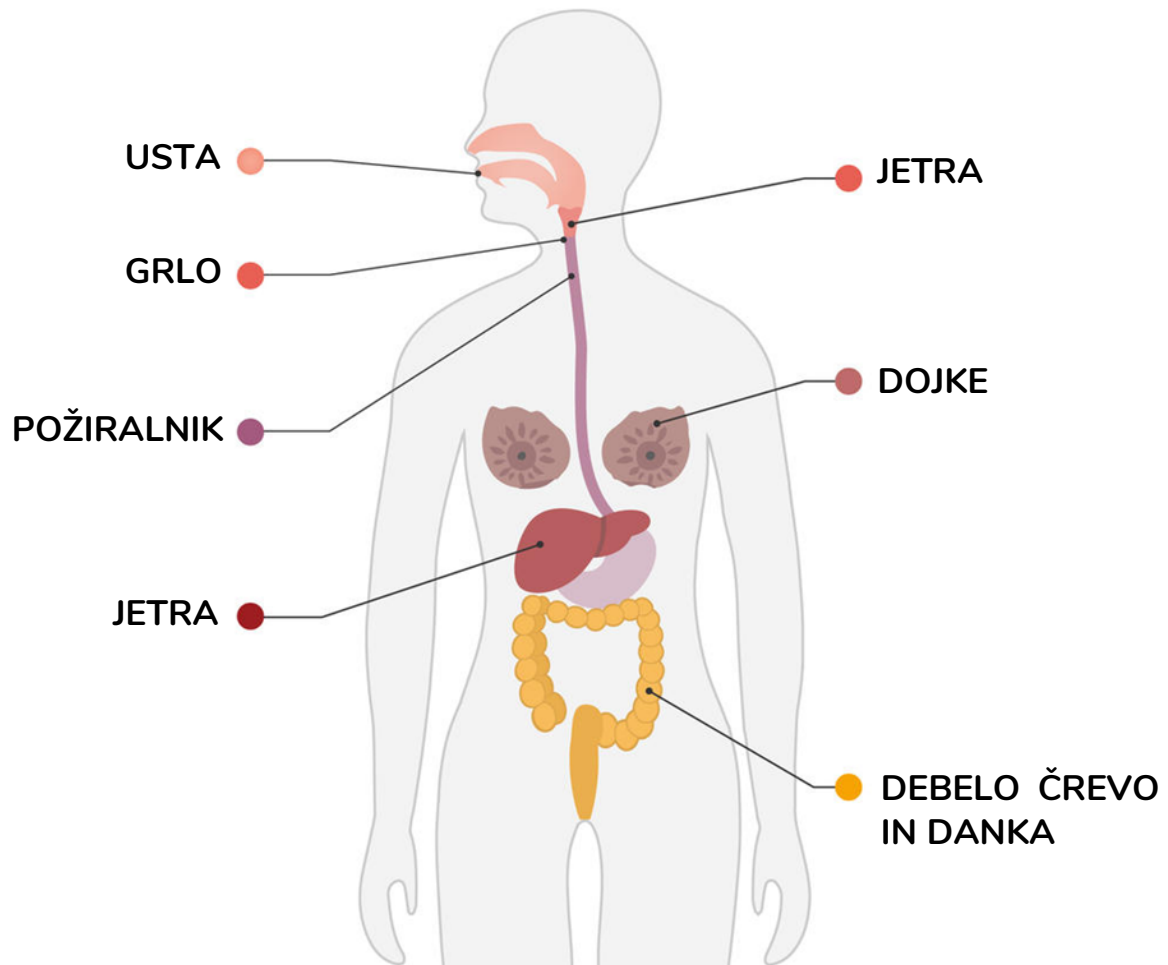
Povečanje tveganja je 1,23-krat večje pri zmerni rabi in 1,6-krat večje pri prekomerni rabi alkohola. Analiza podatkov za 88.000 žensk, ki so sodelovale v dveh študijah v ZDA, je pokazala, da je bila pri ženskah, ki nikoli niso kadile, manjša do zmerna raba alkohola povezana z 1,13-krat večjim tveganjem za nastanek rakov, povezanih z alkoholom (večinoma raka dojk).



- **Rak debelega črevesa in danke:**

Zmerna do prekomerna raba alkohola je povezana z od 1,2- do 1,5-krat večjim tveganjem za raka debelega črevesa in danke v primerjavi z neuporabo alkohola.

## VRSTE RAKA, POVEZANE S PITJEM ALKOHOLA



### Kako alkohol vpliva na tveganje za razvoj raka?



Alkohol lahko na več načinov poveča tveganje za raka, vključno s:

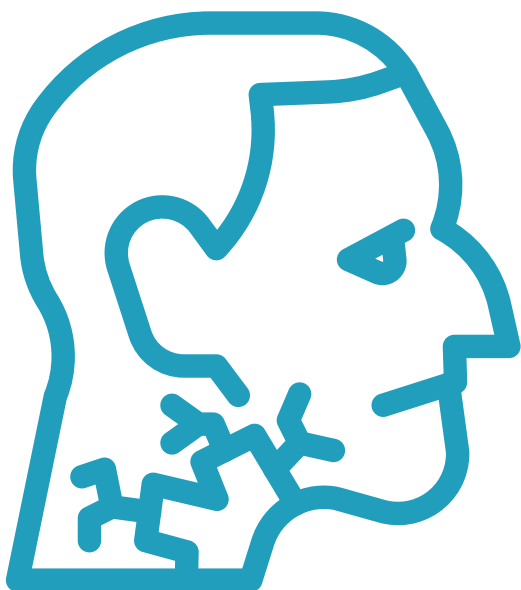
- presnovo (razgradnjo) etanola v alkoholnih pijačah v acetaldehid, ki je strupena kemikalija in rakotvorna snov za človeka;
- ustvarjanjem reaktivnih kisikovih vrst (kemično reaktivnih molekul), ki lahko poškodujejo DNK, beljakovine in lipide v telesu s procesom oksidacije;
- poslabšanjem sposobnosti telesa, da razgradi in absorbira različna hranila, ki so lahko povezana s tveganjem za nastanek raka;
- povečanjem ravni estrogena v krvi, spolnega hormona, ki je povezan s tveganjem za raka dojk.

Alkoholne pijače lahko vsebujejo tudi različne kancerogene onesnaževalce, ki se vnesejo med fermentacijo in proizvodnjo, kot so nitrozamini, azbestna vlakna, fenoli in ogljikovodiki.



## Kaj se zgodi s tveganjem za nastanek raka, ko oseba preneha uporabljati alkohol?

Večina študij, s katerimi so proučevali, ali se tveganje za nastanek raka zmanjša, ko oseba preneha uporabljati alkohol, je osredotočena na rak glave in vratu ter na rak požiralnika. Na splošno so te študije pokazale, da prenehanje rabe alkohola ni povezano s takojšnjim zmanjšanjem tveganja za nastanek raka, temveč se zmanjša šele sčasoma. Traja lahko več let, da se tveganje povrne na nivo tistih, ki alkohola ne uporabljajo.



Nekdanji uporabniki alkohola so imeli na primer tudi 16 let po prenehanju rabe alkohola še vedno večje tveganje za raka ustne votline in žrela kot neuporabniki, čeprav je bilo nižje kot pred prenehanjem uporabe.

Ena študija kaže, da bi lahko trajalo več kot 35 let, da bi se višja tveganja za raka grla in žrela, povezana z rabo alkohola, zmanjšala na raven ljudi, ki nikoli ne uporabljajo alkohola.



# KAJ LAHKO STORIMO, DA PREPREČIMO TVEGANJA ZA NASTANEK RAKA ZARADI RABE ALKOHOLA?

1

**Zmanjšanje ali prenehanje rabe alkohola** zmanjša tudi tveganje za nastanek raka.

2

**Sprejetje in/ali uveljavljanje najučinkovitejših ukrepov alkoholne politike** (npr. zmanjšanje fizične in cenovne dostopnosti alkohola, prepoved oglaševanja alkoholnih pijač v vseh medijih, vključno z družbenimi omrežji idr.) bi pripomoglo k zmanjšanju rabe alkohola na splošno in s tem k manjšemu tveganju za nastanek vseh vrst raka, povezanih z rabo alkohola.

3

**Označevanje alkoholnih pijač in zdravstvena opozorila.** Na embalaži alkoholnih pijač in živil, ki vsebujejo alkohol, bi bilo treba obvezno navesti njihove sestavine, snovi z alergijskim učinkom, pomembne **prehranske informacije v tabeli hranilnih vrednosti** (kot je npr. vsebnost alkohola, ogljikovih hidratov in sladkorja, energijska vrednost idr.) in zdravstvena opozorila (npr. povezava med alkoholom in rakom, spektrom fetalnih alkoholnih motenj idr.).

Tovrstna zdravstvena opozorila močno podpira in priporoča tudi Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), zlasti z namenom informiranja in ozaveščanja javnosti glede tveganj za nastanek raka pri rabi alkohola.

**Več informacij na:**



**SNCDA**



**Ker alkohol ni mleko**