vinetur

Übersichtsarbeit: Viel Alkohol schadet der Leber – egal ob Bier, Wein oder Spirituosen

Die Autoren werteten 74 Studien aus: Die bisherige Evidenz belegt nicht, dass ein alkoholisches Getränk der Leber weniger schadet als ein anderes

Freitag, 13. November 2026



Viel Alkohol scheint der Leber zu schaden, unabhängig davon, ob er aus Bier, Wein oder Spirituosen stammt. Das ist das Ergebnis einer narrativen Übersichtsarbeit zu 74 Studien, die in der Fachzeitschrift Nutrients veröffentlicht wurde. Die Autoren stellten fest, dass die bisherige Evidenz keine belastbaren Schlussfolgerungen dazu zulässt, ob eine Art alkoholisches Getränk für die Leber gesünder ist als eine andere.

Die Arbeit untersuchte Studien, in denen die Auswirkungen verschiedener Alkoholarten auf die Leber verglichen wurden. Die zentrale Aussage ist eindeutig: Ein hoher Alkoholkonsum wird durchweg mit Leberschäden in Verbindung gebracht. Die verfügbaren Studien sind jedoch zu uneinheitlich und zu anfällig für andere Einflussfaktoren, um die seit Langem diskutierte Frage zu klären, ob die Getränkeart selbst das Risiko verändert.

Das ist relevant, weil Bier, Wein und Spirituosen häufig so diskutiert werden, als hätten sie unabhängig vom Alkoholgehalt unterschiedliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Laut der Übersichtsarbeit reicht die Evidenz nicht aus, um verlässliche Aussagen über einen Schutz der Leber oder zusätzliche Leberschäden durch eine bestimmte Getränkekategorie allein zu treffen. In der Praxis bedeutet das: Öffentliche Gesundheitsbotschaften und Werbeaussagen, wonach ein Getränk grundsätzlich leberschonender sei, sind mit Vorsicht zu betrachten – es sei denn, die zugrunde liegende Forschung berücksichtigt genau, wie viel Alkohol Menschen tatsächlich trinken und auf welche Weise.

Die Leber ist das wichtigste Organ für den Abbau von Alkohol. Ein langfristig übermäßiger Konsum ist als Ursache von Erkrankungen wie Fettleber, alkoholischer Hepatitis, Fibrose und Zirrhose bekannt. Forschenden fällt es jedoch schwer, den Einfluss der Getränkeart herauszuarbeiten, da Trinkverhalten selten einfach zu erfassen ist. Menschen, die überwiegend Wein trinken, können sich hinsichtlich Einkommen, Ernährung, Rauchen, Bewegung, Körpergewicht und Zugang zur Gesundheitsversorgung von Bier- oder Spirituosentrinkern unterscheiden. Möglicherweise trinken sie auch häufiger zu den Mahlzeiten, pro Anlass weniger oder seltener große Mengen auf einmal. Solche Unterschiede können die Lebergesundheit beeinflussen und ein Getränk schädlicher oder weniger schädlich erscheinen lassen, als es tatsächlich ist.

Laut der Übersichtsarbeit ist dies eines der größten Probleme der Forschungsliteratur. Viele Studien erfassen den Konsum der verschiedenen Getränkearten nicht auf vergleichbare Weise. Andere stützen sich auf selbst gemachte Angaben zum Alkoholkonsum, die den tatsächlichen Konsum unterschätzen können. Manche Studien fassen ehemalige Trinkende mit Abstinenten zusammen, während andere Übergewicht, Virushepatitis, Diabetes oder weitere leberrelevante Erkrankungen nicht vollständig berücksichtigen. Dadurch ist die Studienlage schwer vergleichbar und nur mit Vorsicht zu interpretieren.

Die Autoren werteten Studien mit unterschiedlichen Ergebnissen aus. Einige legten nahe, dass Weintrinkende bessere leberbezogene Gesundheitswerte aufwiesen als Menschen, die vorwiegend Bier oder Spirituosen tranken. Andere fanden keinen bedeutsamen Unterschied, wenn die insgesamt konsumierte Alkoholmenge berücksichtigt wurde. Wieder andere wiesen auf schlechtere Ergebnisse bei Spirituosenkonsum oder Rauschtrinken hin. Diese Muster könnten jedoch eher mit der Art des Konsums als mit dem Getränk selbst zusammenhängen.

Diese Unterscheidung ist wichtig. Wer ein paarmal pro Woche zum Abendessen ein Glas Wein trinkt, ist nicht mit jemandem vergleichbar, der in kurzer Zeit mehrere Gläser Spirituosen trinkt – auch wenn beide anhand ihres bevorzugten Getränks eingeordnet werden. Forschende weisen seit Langem darauf hin, dass Häufigkeit, Trinktempo, Menge und Rauschtrinken ebenso wichtig sein können wie die Art des Alkohols oder sogar wichtiger. Die Übersichtsarbeit unterstreicht diesen Punkt: Die Getränkeart lässt sich nicht fair beurteilen, wenn diese Faktoren nicht besser kontrolliert werden.

Bei der Arbeit handelte es sich um eine narrative Übersichtsarbeit und nicht um eine formale Metaanalyse. Sie fasst frühere Forschung zusammen und interpretiert sie, führt die Ergebnisse aber nicht zu einem gemeinsamen Schätzwert zusammen. Dieser Ansatz kann einen breiten Überblick bieten, spiegelt jedoch auch die Grenzen der vorhandenen Studien wider. Die Autoren forderten methodisch strengere Untersuchungen, darunter Studien mit standardisierten Messgrößen für die Alkoholaufnahme und einer besseren Berücksichtigung von Störfaktoren.

Die Übersichtsarbeit hob zudem einen übergeordneten Aspekt der öffentlichen Gesundheit hervor. Debatten darüber, ob Wein gesünder als Bier ist oder Spirituosen besonders schädlich sind, können vom Hauptrisiko ablenken: übermäßigem Alkoholkonsum. Die Folgen starken Trinkens sind deutlich besser belegt als Unterschiede zwischen den Getränkekategorien. Für Ärztinnen und Ärzte legt das nahe, Patientinnen und Patienten zunächst zur konsumierten Menge und zu Trinkmustern wie Rauschtrinken zu beraten. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten nicht davon ausgehen, dass der Wechsel zu einem anderen alkoholischen Getränk das Leberrisiko senkt.

Die Ergebnisse könnten sich auch darauf auswirken, wie die Getränkeindustrie über Gesundheit spricht. Hersteller und Vermarkter haben mitunter von der Vorstellung profitiert, bestimmte Getränke hätten besondere Vorteile – vor allem, wenn diese mit bestimmten Lebensstilen oder selektiv ausgewählten Gesundheitsstudien verknüpft werden. Lässt sich die Getränkeart jedoch nicht klar von Trinkgewohnheiten und anderen Merkmalen trennen, können solche Aussagen den Wissensstand überzeichnen. Ein vorsichtigerer Ansatz würde den Fokus auf maßvollen Konsum legen und keine Lebervorteile nahelegen, die wissenschaftlich nicht belegt sind.

Die Übersichtsarbeit behauptet nicht, dass alle alkoholischen Getränke unter allen Umständen biologisch identische Wirkungen haben, und schließt auch nicht aus, dass künftige Studien bedeutsame Unterschiede feststellen könnten. Sie kommt zu dem Schluss, dass die derzeitige Evidenz für eine verlässliche Bewertung nicht ausreicht. Bis aussagekräftigere Daten vorliegen, lässt sich aus der Forschung am ehesten schließen, dass hoher Alkoholkonsum der Leber bei allen wichtigen Arten alkoholischer Getränke schadet und ein möglicher Lebervorteil eines Getränks gegenüber einem anderen nicht belegt ist.