



# Alkohol bakom många cancerfall

Lite rödvin var dag är bara nyttigt. Eller? Varje år orsakar alkohol flera tusen cancerfall i Sverige. Men många känner inte till sambandet. Det är hög tid att ändra på det.

Att cigarettrökning är den enskilda faktor som orsakar flest dödsfall i cancer är numera ett välkänt faktum. Den näst viktigaste riskfaktorn är i höginkomstländer fetma och övervikt, enligt vissa beräkningar. Enligt andra studier är det alkoholkonsumtion som tar andraplatsen bland de riskfaktorer som går att undvika.

Trots att en stor del av världens befolkning inte alls dricker alkoholhaltiga drycker, har forskare beräknat att cirka 5 procent av alla dödsfall i cancer, globalt sett, orsakas av alkohol. I en färsk studie av invånare i åtta europeiska länder uppskattades 10 procent av alla nya fall av cancer hos män vara orsakade av alkohol och 3 procent hos kvinnor. Sverige var inte med i studien, men överfört till svenska förhållanden skulle dessa siffror innebära att cirka 3 000 fall av cancer hos män och drygt 800 hos kvinnor orsakas av alkohol – varje år.

Samtidigt är många omedvetna om att alkohol ökar risken för cancer. En enkätundersökning med EU-invånare visar dessutom att sambandet är mer ökänt i Sverige än i många andra EU-länder. Inte ens var fjärde svensk var säker på att det fanns en koppling mellan alkohol och cancer, jämfört med över 55 procent i Frankrike och Rumänien. En annan undersökning som Cancerfonden lät göra våren 2012 visade lite bättre resultat – men även här trodde varannan att mängden alkohol inte påverkar risken att insjukna i cancer.

Redan 1988 fastslog WHO:s forskningsorganisation International Agency for Research in Cancer, IARC, att alkohol är cancerframkallande för människor. Då fanns vetenskapliga bevis för att alkohol kan orsaka cancer i mun, svalg, struphuvud, matstrupe och lever. Under 2000-talet har sambandet stärkts för flera vanliga cancerformer, och i IARC:s rapport från 2010 omfattas även tjock- och ändtarmscancer och bröstcancer hos kvinnor. Det finns dessutom vissa bevis för en koppling till bukspottkörtelcancer, och misstankar om ett samband med flera andra cancerformer.

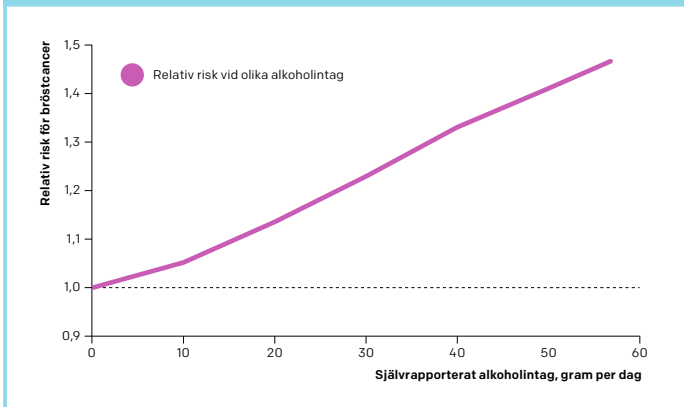
## Orsakar cancer på flera sätt

Alkohol bidrar till cancer på en mängd olika sätt, se illustrationen på nästa uppslag. Det ämne som bildas när etanol bryts ned i kroppen, acetaldehyd, är direkt toxiskt och cancerframkallande. Alkoholintag är dessutom ett effektivt sätt att få i sig stora mängder kalorier. Hög konsumtion leder lätt till övervikt, vilket i sin tur ökar risken för cancer. Risken för levercancer ökar i och med att ett rikligt drickande kan ge fett- och skrumplever.

Det behövs inget missbruk, eller ens riskbruk, för att cancerrisken ska öka. Den stora riskökningen för flera cancerformer uppkommer visserligen vid en relativt hög konsumtion. Men åtminstone när det gäller bröstcancer ökar den redan vid ett glas per dag och växer successivt med ökat intag. Det finns alltså ingen "säker" alkoholkonsumtion med avseende på cancerrisk.

## BRÖSTCANCER

### Risken ökar med intaget



En analys med drygt 150 000 kvinnor visade att risken för bröstcancer ökade med drygt 7 procent för varje dagligt glas med 10 g alkohol. Källa: *British Journal of Cancer* 2002.

Vilken dryck man väljer – öl, vin eller starksprit – verkar inte heller spela någon roll. Det är mängden alkohol som är avgörande. Säkrast är att inte dricka alkohol alls.

Den kvinna som ökar sitt intag med ett så kallat standardglas per dag, ökar sin risk för till exempel bröstcancer med mellan 7 och 10 procent, enligt olika studier. Risken för cancer i mun, svalg och strupe ökar väsentligt mer vid högt intag, men efter som bröstcancer är den vanligaste av dessa cancerformer, är antalet bröstcancerfall orsakade av alkohol också fler. Omkring 4–5 procent av all bröstcancer orsakas av alkohol, vilket betyder att ungefär 300 kvinnor i Sverige årligen får bröstcancer på grund av sitt alkoholbruk.

## Överdrivet fokus på fördelar

Över 200 sjukdomsdiagnoser är kopplade till alkohol på så sätt att risken ökar med konsumtionen. Det finns dock studier som visar att måttligt alkoholintag kan minska

risken för hjärtinfarkt, stroke och diabetes. Rapporter om alkoholens positiva effekter är flitigt omskrivna i medierna, och många människor har tagit till sig dessa som ett stöd för att ett "kontinentalt" drickande är nyttigt.

Men eventuella positiva hjärt-kärl effekter gäller bara från medelåldern och uppåt, och mycket små mängder räcker: För en man i 70-årsåldern ett knappt standardglas om dagen, för en kvinna mindre än ett halvt – motsvarande ett par matskedar vin.

Den man eller kvinna som konsumerar mer alkohol än två respektive ett standardglas per dag har däremot ökad risk även för hjärt-kärlsjukdom och diabetes.

Alkohol kan alltså inte rekommenderas som medicin eller prevention. Det är dessutom onödigt med tanke på att det finns andra, helt ofarliga metoder att minska sin risk för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes – som att sluta röka, röra sig mer och äta hälsosammare. ➔



## FAKTA

I Sverige beräknas ett standardglas innehålla **12 gram alkohol** och motsvarar 12–15 cl vin, 33 cl starköl, 50 cl folköl eller 4 cl starksprit. I grafen här intill räknas 10 gram som en drink.

# 7–10 %

**Så mycket ökar risken för bröstcancer för den som ökar intaget med ett litet glas vin per dag, enligt olika studier.**



## 🔍 SÅ ORSAKAR ALKOHOL CANCER



### ACETALDEHYD

När alkohol bryts ned i kroppen bildas ämnet acetaldehyd, som verkar cancerframkallande på flera sätt.



Ämnet **skadar arvsanlagen** genom att orsaka mutationer och hämma reparationen av skador i arvsmassan. I munhåla och tarm bryts alkohol ned till acetaldehyd av bakterier och halterna blir höga. Acetaldehyd är skadligt för slemhinnan och **leder till celledöd**. Detta orsakar tillväxt av nya slemhinneceller, vilket ökar risken för förstadier till cancer.



### ANDRA ÄMNEN

Alkohol bryts ned av enzymet CYP2E1. Då bildas **fria syreradikaler** som också skadar arvsanlagen. CYP2E1 bryter även ned andra substanser, till exempel i cigarett-rök, till cancerframkallande ämnen. Den som dricker ofta har mer av enzymet och högt alkoholintag förstärker därmed rökningens skadliga effekt.



### IMMUNSYSTEMET

Alkohol försvagar immunförsvarets "mördarceller", **NK-celler**. De är viktiga för att känna igen och döda tumöromvandlade celler.



### ÖVERVIKT

Alkoholhaltiga drycker **innehåller mycket kalorier** och ökar risken för övervikt och fetma, som i sin tur ökar risken för cancer.



### HORMONER

I bröst verkar alkohol på flera sätt. Bland annat påverkar alkohol hormonsystemet, och gör bröstkörtlarna känsligare för östrogen. Andelen körtelvävnad ökar, vilket ökar risken för cancer.



Alkohol och rökning är en dålig kombination – som ännu är tillåten på uteserveringar.



### LÖSNINGSMEDEL

Etanol, den form av alkohol som finns i drycker, är ett lösningsmedel som **påverkar cellmembran**. Det gör det lättare för andra cancerframkallande ämnen att tränga in i cellerna. Det är ännu en förklaring till att den skadliga effekten av tobak förstärks av alkohol.



### LEVERN

Hög alkoholkonsumtion kan orsaka fettlever, leverinflammation och skrumplever, vilket ökar risken för levercancer.



Foto: Scanpix

Drygt nio liter ren alkohol drack en vuxen i genomsnitt i Sverige år 2011. Ju mer alkohol, desto mer ökar risken för cancer.

### ► Riskbruk vanligt bland unga

År 2011 drack genomsnittssvensken över 15 år drygt nio liter ren alkohol. Det är nästan en liter mer än år 2000, trots att konsumtionen minskat sedan 2004 års toppnivå på över tio liter per person. Omräknat motsvarar nio liter alkohol cirka 120 flaskor vin.

Enligt Statens folkhälsoinstitut har var fjärde kvinna och nästan var tredje man i åldrarna 16 till 29 år en riskabel alkoholkonsumtion. Folkhälsoinstitutet beskriver riskbruk av alkohol som ett alkoholbruk som medför förhöjd risk för skadliga fysiska, psykiska och sociala konsekvenser och innebär mer än 14 standardglas per vecka för män och mer än nio för kvinnor. Även att dricka mycket vid ett och samma tillfälle, fler än fyra respektive tre standardglas, innebär ett riskbruk.

Att så många unga har en så pass hög alkoholkonsumtion är oroande, med tanke på att risken för cancer ökar redan vid mindre mängder.

År 2005 gav Folkhälsoinstitutet ut en rapport som belyste sambandet mellan alkohol och cancer. Sedan dess har mycket kunskap tillkommit, och en ny rapport har diskuterats men inte blivit verklighet. Definitionen av riskbruk är också under bearbetning.

Cancerfonden anser att det är hög tid för en bred upplysningskampanj för att öka medvetenheten om att alkohol är en viktig riskfaktor för cancer.

### Mindre alkohol skulle lätta cancerbördan

I Sverige räknas alltså nio standardglas per vecka som riskbruk för kvinnor. Men cancerrisken ökar redan vid lägre konsumtion. Grundat på den forskning som finns i dag rekommenderar både det amerikanska cancerforskningsinstitutet och EU-kommissionens "cancerkodex" att kvinnor inte bör dricka mer än ett standardglas per dag och män högst två. Ifall fler höll sig till denna rekommendation, eller helt avstod från att dricka, skulle samhällets cancerbörda lätta.

År 2011 presenterade Socialstyrelsen riktlinjer för hur hälso- och sjukvården ska arbeta med sjukdomsförebyggande metoder. De handlar om hur vården kan ge sina patienter stöd i att hitta en hälsosam livsstil. När det gäller alkohol bör vården erbjuda rådgivande samtal till den som har ett riskbruk. Kopplingen mellan alkohol och cancer ökar betydelsen av sådana insatser, som är ett steg i rätt riktning – mot en sjukvård som arbetar mer förebyggande.

Målet för den svenska alkoholpolitiken har i över ett och ett halvt sekel varit att minska alkoholkonsumtionen i landet. Ett viktigt medel har varit att begränsa tillgängligheten genom att ge Systembolaget monopol på försäljning av starköl, vin och sprit. Och alkoholpolitiken har varit framgångsrik: I dag dricker medelsvensken en fjärdedel jämfört med mitten på 1800-talet då modellen infördes. Det finns dock folkhälsoskäl för att sänka konsumtionen ytterligare, inte minst med tanke på cancerrisken.

### 🔗 I KORTHET

#### Cancerfonden sammanfattar:

Alkohol är cancerframkallande för människor, och orsakar ett stort antal dödsfall i cancer varje år. **Starkt vetenskapligt stöd finns för kopplingen mellan alkohol och ett flertal cancersjukdomar** – däribland de mycket vanliga formerna bröstcancer och cancer i tjock- och ändtarm.

- En bred **satsning på information** behövs för att öka medvetenheten om att alkohol ökar risken för cancer. Förutom Cancerfonden kan Statens folkhälsoinstitut och andra myndigheter, liksom skolan, spela viktiga roller.
- Hälso- och sjukvården bör skyndsamt implementera Socialstyrelsens **riktlinjer om sjukdomsförebyggande metoder** för att identifiera och hjälpa människor med riskabelt alkoholbruk.
- Grundstenarna i den svenska alkoholpolitiken, med bland annat försäljningsmonopol, ska bibehållas.

# 1/4

**Alkoholpolitiken har varit framgångsrik. I dag dricker medelsvensken en fjärdedel jämfört med på 1800-talet.**