

Soziale Verantwortung, Gesundheit und Sicherheit

Stichpunkte dieses Abschnitts

- Soziale Verantwortung und der Einfluß von Alkohol auf die Gesundheit, in Bezug auf den Verkauf und das Ausschicken von alkoholischen Getränken

6.1 Regeln für den Verkauf oder das Ausschicken von Alkohol

Nationale Gesetze und Vorschriften für das Ausschicken von Sake an Minderjährige, Schwangere und Autofahrer, sollten beim Ausschicken von alkoholischen Getränken unbedingt eingehalten werden.

6.2 Alkoholstoffwechsel und körperliche Konstitution

Alkohol wird durch die Leber in einem zweistufigen Prozeß aufgespalten. Zuerst wird der Alkohol in Acetaldehyd metabolisiert. Acetaldehyd ist hochgiftig und verursacht Gesichtsrötung, Kopfschmerz und Übelkeit. Dann wird der in der Leber gebildete Acetaldehyd in harmlose Essigsäure umgewandelt. Ein ALDH2 genanntes Enzym ist die Hauptschubstanz, die für diesen Prozeß verantwortlich ist.

Die Aktivierung von ALDH2 ist je nach Person unterschiedlich. Personen können in drei Gruppen unterteilt werden: ALDH2 aktiv, ALDH2 inaktiv und niedrige ALDH2 Aktivität. Vielen Personen, die ALDH2 inaktiv sind oder eine niedrige ALDH2 Aktivität haben, wird schon nach dem Trinken einer geringen Alkoholmenge übel. Es wird angenommen, dass dies auf eine Mutation des ALDH2-Gens zurückzuführen ist, ein Phänomen, welches nur bei Menschen asiatischer Abstammung auftritt. Zwischen 30% und 50% der Japaner, Han-Chinesen und Koreaner sind entweder ALDH2 inaktiv oder haben eine niedrige ALDH2 Aktivität.

Dagegen spüren ALDH2 aktive Personen die unangenehmen Begleiterscheinungen des Alkoholkonsums weit weniger. Dies kann jedoch zu einem höheren Alkoholkonsum verleiten mit dem Risiko einer Alkoholabhängigkeit oder zu Organschäden oder Neuropathien führen.

6.3 Maßvolles Trinken

Ob ein bestimmtes alkoholisches Getränk gegenüber einem anderen, in der gleichen Menge konsumierten alkoholischen Getränk andere gesundheitliche Auswirkungen hat, ist nicht bekannt. Es ist nachgewiesen worden, dass das sogenannte französische Paradox, das die hemmende Wirkung von Rotwein auf Herzkrankheiten beschreibt, für alle alkoholischen Getränke gilt, nicht nur Rotwein.

Forschungen über Trinkgewohnheiten und Sterblichkeitsrisiken haben gezeigt, dass sich die Sterblichkeitsrisiken nicht erhöhen, wenn die Menge des wöchentlichen Alkoholkonsums 150 g beträgt (das entspricht ca. zwei Flaschen Sake oder Wein). Starkes Trinken, bei dem wöchentlich mehr als 450 g Alkohol konsumiert wird, erhöht erheblich die Risiken für einen Schlaganfall, Krebs oder andere Krankheiten sowie das Sterblichkeitsrisiko.

Maßvoller Genuß von Alkoholika, etwa beim Genuß einer Mahlzeit, ist auch das Geheimnis eines richtigen Umgangs mit Sake.