

# ALKOHOL KONSUM

ERHÖHT DAS RISIKO FÜR  
ARTEN VON

# 7 KREBS

Mundhöhle / Rachen

Kehlkopf

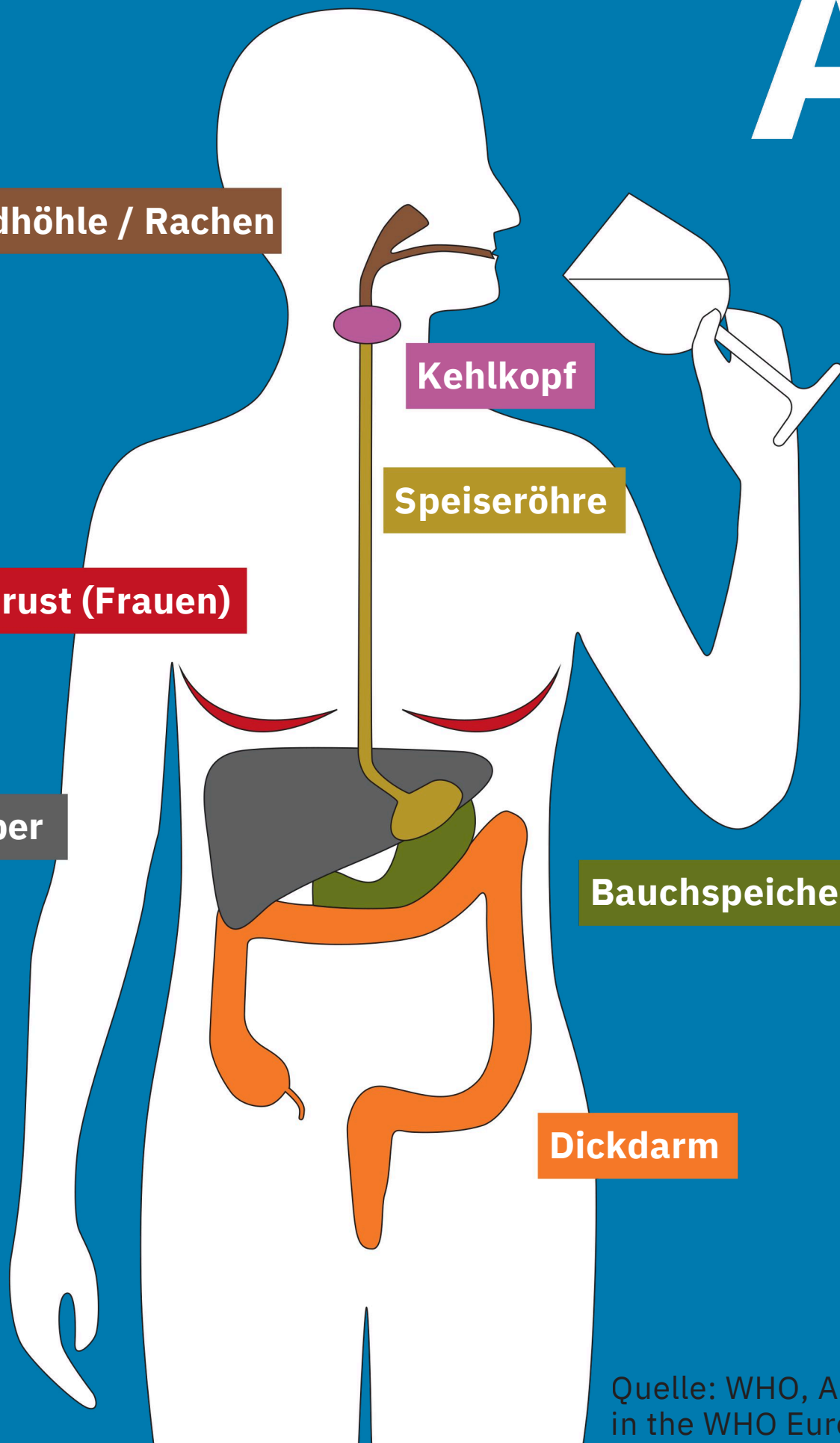
Speiseröhre

Brust (Frauen)

Leber

Bauchspeicheldrüse

Dickdarm



Quelle: WHO, Alcohol and Cancer  
in the WHO European Region

Je weniger Alkohol,  
desto geringer das  
Krebsrisiko.

## Alkoholmenge pro Woche



kein Risiko



tiefes Risiko

moderates Risiko



hohes Risiko

(Empfehlung auf der Grundlage neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse)

Standardglas =  
z.B. eine Stange Bier (3dl),  
ein Glas Wein (1dl) oder ein  
Gläschen Schnaps (0.2dl)

## Handlungsempfehlungen

- Mindestens 4 alkoholfreie Tage pro Woche
- Zu jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser
- Setzen Sie auf Getränke mit wenig Alkoholgehalt
- Schon alkoholfreies Bier, alkoholfreien Wein oder Mocktails probiert?

Mehr Infos unter



[www.alkoholundkrebs.ch](http://www.alkoholundkrebs.ch)