

Alkohol & kræft



Denne rapport er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse ved:

Anne Sofie Plum Christensen

- Specialkonsulent, cand.scient.san.publ. (Folkesundhedsvidenskab)
- Ansvarlig kontaktperson for denne kortlægning – kan kontaktes på asc@cancer.dk og tlf.: 35 25 77 28

Johanna Munch Haraldsdottir

- Studentermedhjælper, BSc.Eng (Bioinformatik og Systembiologi)

Signe Hansen

- Analyse- og evalueringskonsulent, cand.scient.san.publ. (Folkesundhedsvidenskab)

Foreslået kildeangivelse:

Christensen, Haraldsdottir & Hansen. Alkohol og kræft, Kræftens Bekæmpelse 2024

Kræftens Bekæmpelse

Forebyggelse & Oplysning
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Tlf. 35 25 75 00

Rapporten er tilgængelig via
www.alkohologkræft.dk

ISBN: 978-87-7064-464-8

Copyright©

Kræftens Bekæmpelse 2024
Alle rettigheder forbeholdes.

Indhold

1. Introduktion.....	4
2. Alkohol øger risikoen for kræft.....	5
3. Få kender sammenhængen mellem alkohol og kræft.....	5
4. Hvorfor øger alkohol risikoen for kræft?.....	6
5. Hvilke kræftformer øger alkohol risikoen for?.....	7
6. Ved hvilket alkoholforbrug stiger risikoen for kræft?.....	8
7. Hvor mange kræfttilfælde er alkohol årsag til?.....	10
8. Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol.....	11
9. Nyttet det at skrue ned for alkoholforbruget?.....	12
10. Har jeg fået kræft på grund af alkohol?.....	13
11. Hvordan kan vi som samfund nedbringe forekomsten af alkoholrelateret kræft?.....	14
12. Hvis du ønsker at skrue ned for dit alkoholforbrug.....	15
13. Referencer.....	16



1. Introduktion

Alkohols sundhedskonsekvenser er omfangsrige og veldokumenterede. Alkohol øger risikoen for mere end 200 tilstande og sygdomme, herunder mindst 7 forskellige kræftformer.

Man har en lav risiko for at få kræft på grund af alkohol, hvis man holder sig til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om højst at drikke 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag. Men mere end 700.000 danskere drikker over 10 genstande om ugen, så der er mange, der vil have en helbredsmæssig fordel ved at drikke mindre. I Danmark kan vi hvert år forebygge over 1.000 kræfttilfælde, hvis vi skruer ned for alkoholforbruget.

Størstedelen af den danske befolkning har ringe eller ingen viden om sammenhængen mellem alkohol og kræft. Derfor er formålet med denne rapport at formidle vores nuværende viden om alkohol som en risikofaktor for kræft. På den måde ønsker vi at skabe opmærksomhed om emnet, og at give den enkelte mulighed for at tage stilling til sit alkoholforbrug på et oplyst grundlag.

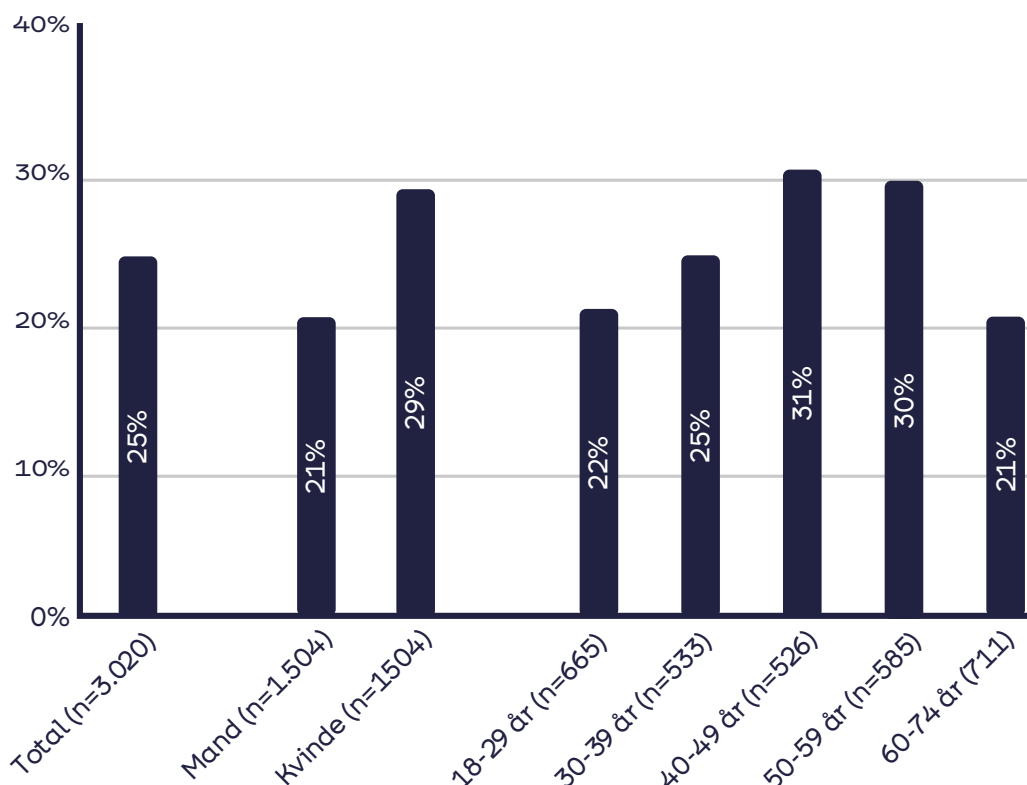
Peter Dalum, projektchef i Kræftens Bekæmpelses afdeling for Forebyggelse & Oplysning.

2. Alkohol øger risikoen for kræft

Alkohol øger risikoen for kræft. Det slog Verdenssundhedsorganisationen (WHO) fast i 1988, hvor alkohol kom på listen over stoffer, der med sikkerhed er kræftfremkaldende for mennesker (1). Risikoen stiger med mængden af alkohol, man indtager. Hvis man vil mindske sin risiko for kræft, er det bedst at drikke så lidt alkohol som muligt (2).

3. Få kender sammenhængen mellem alkohol og kræft

Der er lavt kendskab til sammenhængen mellem alkohol og kræft i den danske befolkning. I rapporten "Alkoholvaner i Danmark 2023" nævner kun hver fjerde kræft, når de bliver bedt om at angive, hvilke sygdomme alkohol øger risikoen for – se figur 1 (3). Når svarpersonerne får hjælp i form af svarmuligheder, krydser lidt over halvdelen af i kategorien "kræft". Samme rapport viser, at danskerne primært kobler alkohol til leverkræft, mens ganske få kender sammenhængen med brystkræft. Samtidig kommer det bag på mange, at risikoen for kræft allerede stiger ved et mindre forbrug af alkohol. I Danmark mener 7 ud af 10 personer, at der er behov for oplysning om, at alkohol øger risikoen for kræft.



Figur 1. Hvilke sygdomme mener du, at alkohol øger risikoen for? Åbent spørgsmål – figuren viser andelen, der har nævnt kræft. Total og fordelt på køn¹ og alder (n=3.020)

1. Der er 11 personer, der har svaret "andet" i køn. Disse indgår ikke i underanalysen opdelt på køn (derfor n=3.009 i stedet for n=3.020).

4. Hvorfor øger alkohol risikoen for kræft?

Alkohol er et kræftfremkaldende stof, der påvirker næsten alle kroppens organer. Alkohol øger risikoen for kræft af flere grunde (4):

Alkohol danner kræftfremkaldende nedbrydningsprodukter

Når leveren nedbryder alkohol, dannes en række nedbrydningsprodukter, bl.a. acetaldehyd, som er kræftfremkaldende. Acetaldehyd påvirker dna-dannelse og dna-reparation, og kan føre til mange forskellige typer af skader på vores DNA. Skader på vores DNA er det første trin i udviklingen af kræft.

Alkohol giver øget oxidativt stress

Alkoholindtag kan give oxidativt stress, som skader DNA og DNA-reparation. Oxidativt stress kan påvirke de enzymer, som styrer cellernes deling, så de fungerer dårligere og øger risikoen for at kræft kan opstå i blandt andet lever, spiserør og tarm.

Alkohol påvirker kvindelige kønshormoner

Alkohol indtag leder til højere niveauer af de kvindelige kønshormoner østrogen, østradiol og DHEAS. Endvidere øger alkohol aktiviteten af den receptor som kan binde østrogen til cellerne og begge dele medvirker til at stimulere væksten af kræft i blandt andet brystet.

Alkohol ændrer omsætningen af folat i kroppen

Når man indtager alkohol, har det en negativ indflydelse på kroppens evne til at optage og omsætte folat. Folat er vigtig for kroppens evne til at reparere og danne DNA.

Alkohol påvirker vores bakterier i mund og tarm

Vores mikrobiom, altså de bakterier, der findes i mundhulen og i tarmen, kan påvirkes i en negativ retning af alkohol.

Alkohol nedsætter vores immunforsvar

Alkoholindtag kan nedsætte antallet af en række immunceller, som er nødvendige for at bekæmpe eventuelle kræftceller.

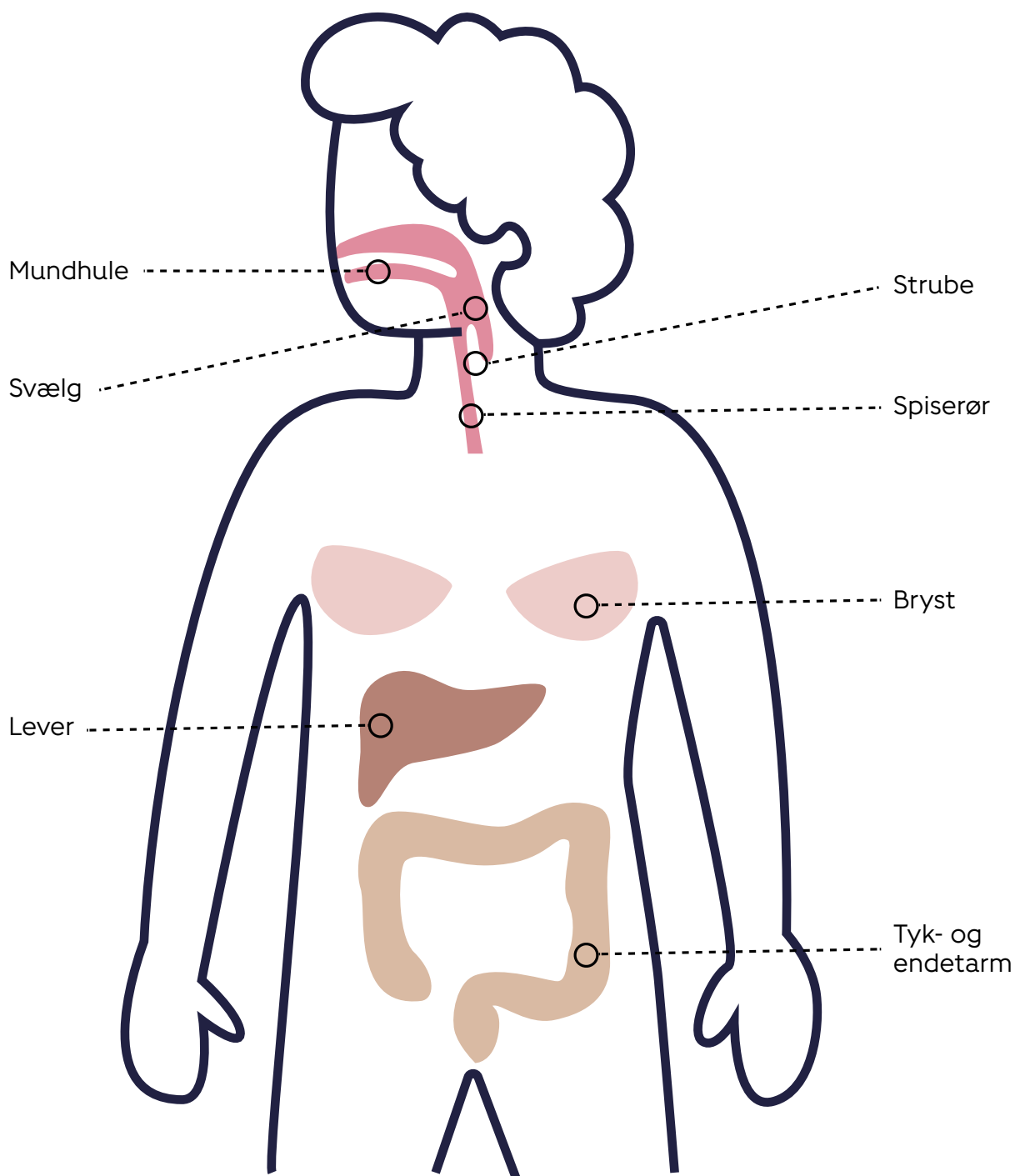
Alkohol og tobak forstærker hinandens kræftfremkaldende effekter

Alkohol og rygning forstærker hinandens kræftfremkaldende effekter i forhold til risikoen for kræft i mundhule, svælg, strube og spiserør. Det skyldes, at alkohol virker som et opløsningsmiddel, der gør at kroppen lettere kan absorbere de giftige stoffer fra tobakken. Det medfører, at kombinationen af alkohol og rygning giver en kræftrisiko, der er endnu større end blot risikoen ved alkohol og risikoen ved rygning lagt sammen.



5. Hvilke kræftformer øger alkohol risikoen for?

Alkohol øger risikoen for mindst 7 forskellige kræftformer, herunder kræft i brystet, mundhulen, svælget, struben, spiserøret, leveren, samt tyk- og endetarmen (5). Når vi skriver "mindst 7", skyldes det, at der er andre kræftformer, som alkohol ser ud til at øge risikoen for, men hvor der mangler tilstrækkelig dokumentation.



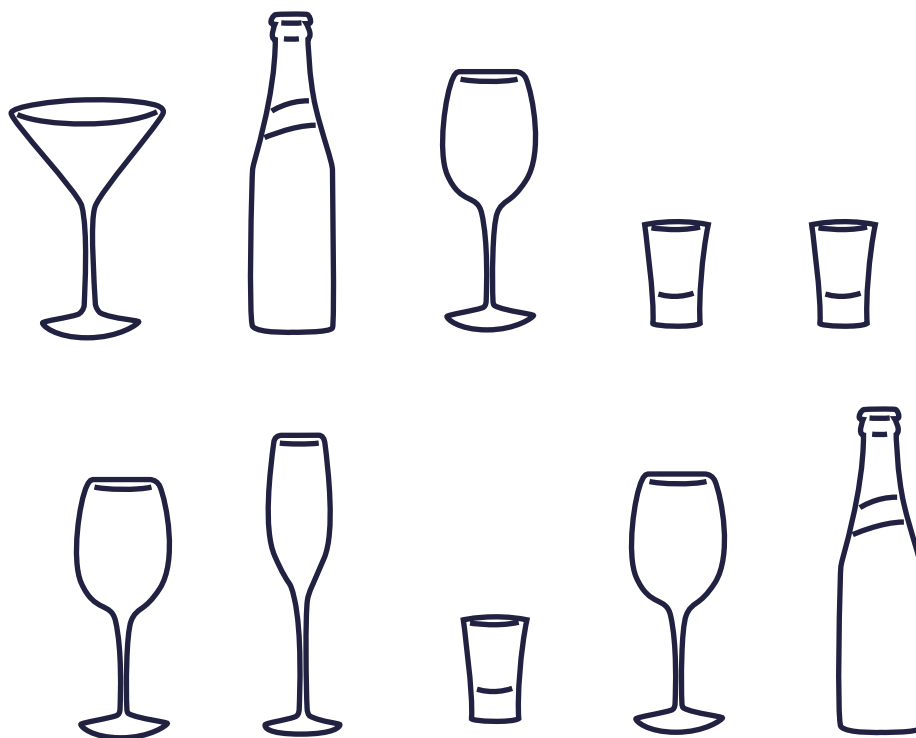
Figur 2. Figuren viser, hvilke 7 kræftformer alkohol øger risikoen for.

6. Ved hvilket alkoholforbrug stiger risikoen for kræft?

Risikoen stiger med mængden

Risikoen for kræft stiger med mængden af alkohol, man indtager. Vil man reducere sin risiko for kræft så meget som muligt, er det derfor bedst helt at undgå at drikke alkohol. Holder man sig til Sundhedsstyrelsens anbefaling om højst at drikke 10 genstande om ugen, har man en lav risiko for at få kræft på grund af alkohol.

Kræft som følge af alkohol rammer ikke kun personer, der drikker store mængder alkohol eller er afhængige af alkohol. Ved nogle kræftformer stiger risikoen allerede ved et forbrug på cirka 1 genstand dagligt.



Risikoen ser forskellig ud for de forskellige kræftformer

Det er forskelligt for de forskellige kræftformer, ved hvilket alkoholindtag man har dokumentation for en øget risiko (4). Hvis der ikke er dokumentation for en øget risiko, betyder det ikke nødvendigvis, at der ingen risiko er. Det kan være, at risikoen først bliver dokumenteret efter mere forskning. Herunder følger et overblik over, hvor der er dokumentation for øget kræftrisiko – se også figur 3 nedenfor. Oversigten er baseret på et såkaldt review, der har samlet resultaterne fra flere forskellige studier (4).

Brystkræft

Forskning viser en øget risiko for brystkræft allerede ved ca. en genstand om dagen.

Kræft i mundhule, svælg og spiserør

Der er øget risiko for disse kræftformer allerede ved et forbrug på ca. 1 genstand om dagen.

Strubekræft

Forskning viser en øget risiko ved cirka 4 genstande om dagen eller derover.

Leverkræft

Der er påvist en øget risiko ved ca. 4 genstande om dagen eller derover.

Tyk- og endetarmskræft

Der er dokumenteret en øget risiko ved ca. 2,5 genstande om dagen eller derover.



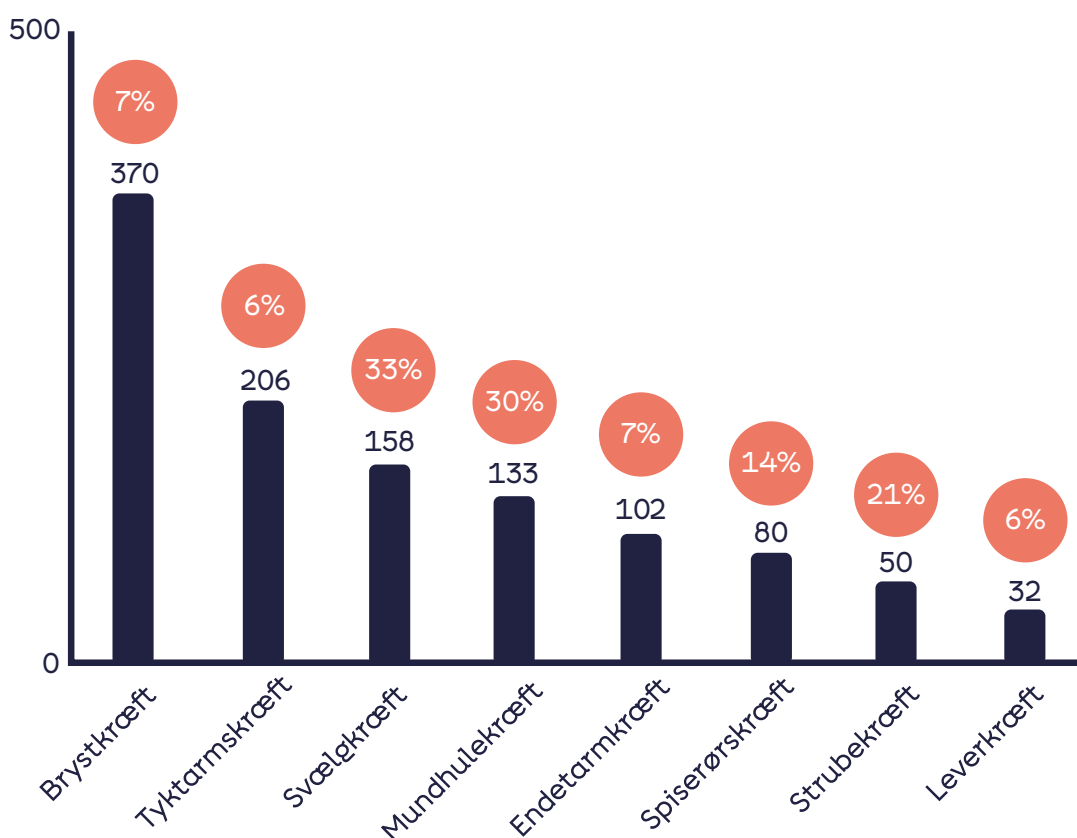
Figur 3. Figuren illustrerer, ved hvilket dagligt alkoholforbrug, der er dokumentation for, at risikoen for de enkelte kræftformer stiger. F.eks. er der dokumentation for, at risikoen for brystkræft allerede stiger ved et forbrug på cirka én genstand dagligt.

7. Hvor mange kræfttilfælde er alkohol årsag til?

Det er estimeret, at vi i Danmark kan forebygge mindst 1.100 kræfttilfælde årligt, hvis ingen drak alkohol (6). Langt de fleste af disse tilfælde (over 1.000) kan undgås, selvom vi fortsat drikker alkohol, hvis alle drak højst 7 genstande om ugen (7).

Brystkræft og tarmkræft er de kræftformer, som alkohol hyppigst er årsag til

De kræftformer, hvor alkohol forårsager de fleste kræfttilfælde, er bryst- og tarmkræft. Et studie (6) har estimeret, at der i Danmark i 2018 var 370 tilfælde af brystkræft hos kvinder, som kunne tilskrives alkoholindtag. Der var 308 tilfælde af tarmkræft (tyk- og endetarmskræft kombineret), som kunne tilskrives alkohol. Det ser dog anderledes ud, når man kigger på den procentvise andel af kræfttilfælde inden for hver kræftform, der er forårsaget af alkohol: hele 33 % af kræfttilfælde i svælg og 30 % af kræfttilfælde i mundhulen kan for eksempel tilskrives alkohol – mens det "kun" gælder 7 % af brystkræfttilfælde. Når brystkræft alligevel er den kræftform, som alkohol er årsag til flest tilfælde af, skyldes det især, at brystkræft er en hyppig kræftform. Se figur 4 for overblik over antal- og andele alkoholrelaterede kræfttilfælde fordelt på kræftformer.



Figur 4. Antal- (søjler) og andel (cirkler) af alkoholrelaterede kræfttilfælde i Danmark i 2018 (6). Eksempel på, hvordan figuren skal læses: I 2018 kunne vi have forebygget 370 brystkræfttilfælde i Danmark, hvis ingen drak alkohol. Det svarer til 7 % af brystkræfttilfældene.

8. Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne på 18 år og derover højst drikker 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag (8). Anbefalingerne er de samme for mænd og kvinder. I Kræftens Bekæmpelse bakker vi op om disse anbefalinger, idet man har en lav risiko for at få kræft på grund af alkohol, hvis man drikker højst 10 genstande om ugen. Hvis man vil begrænse sin risiko for kræft mest muligt, er det dog bedst at drikke så lidt alkohol som muligt (2).

I forhold til risikoen for kræft, er det uafklaret, om det er bedst at sprede sit forbrug ud over flere dage eller at drikke mere ad gangen, men til gengæld drikke sjældnere. Men i forhold til andre sygdomme og risiko for ulykker er det sundest at sprede sit forbrug og undgå at drikke mere end 4 genstande på samme dag.

10-4

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

Er du 18 år eller over?

- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Er du mellem 18 og 25 år?

- Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

Er du gravid, eller prøver du at blive det?

- Lad være med at drikke alkohol

Ammer du?

- Vær forsigtig med at drikke alkohol



Figur 5: 1 genstand defineres i Danmark som 12 gram ren alkohol. Det svarer til indholdet i en gennemsnitlig cocktail, en pilsner eller en af de øvrige drikke ovenfor.

9. Nytter det at skrue ned for alkoholforbruget?

Hvis man gerne vil mindske sin risiko for kræft og en lang række andre sygdomme, er det en god idé at begrænse sit alkoholforbrug. En god rettesnor er at holde sig indenfor Sundhedsstyrelsens anbefaling om højst 10 genstande om ugen (8). Jo mindre, des bedre i forhold til kræftrisiko (2).

Det er ikke for sent at skrue ned, selvom du måske har drukket meget alkohol tidligere. Forskning viser, at man nedsætter sin risiko for kræft, hvis man skruer ned for alkoholindtaget. Nogle af de kræftfremkaldende mekanismer, som alkohol igangsætter, kan desuden bremses eller vendes ved drikkeophør (9).

Alkoholindtag hvis du har fået kræft

Det er stadig uafklaret, hvilken betydning alkoholforbrug efter en kræftdiagnose har for prognosen. Det er altid en god idé at holde sig til Sundhedsstyrelsens anbefaling om højst at drikke 10 genstande ugentligt, og muligvis vil det være relevant at skrue yderligere ned for alkoholforbruget. Hvis du har fået kræft, anbefaler vi derfor, at du rådfører dig med din læge, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal forholde dig i forhold til alkohol. Det er særligt relevant, hvis du er i gangværende behandling.



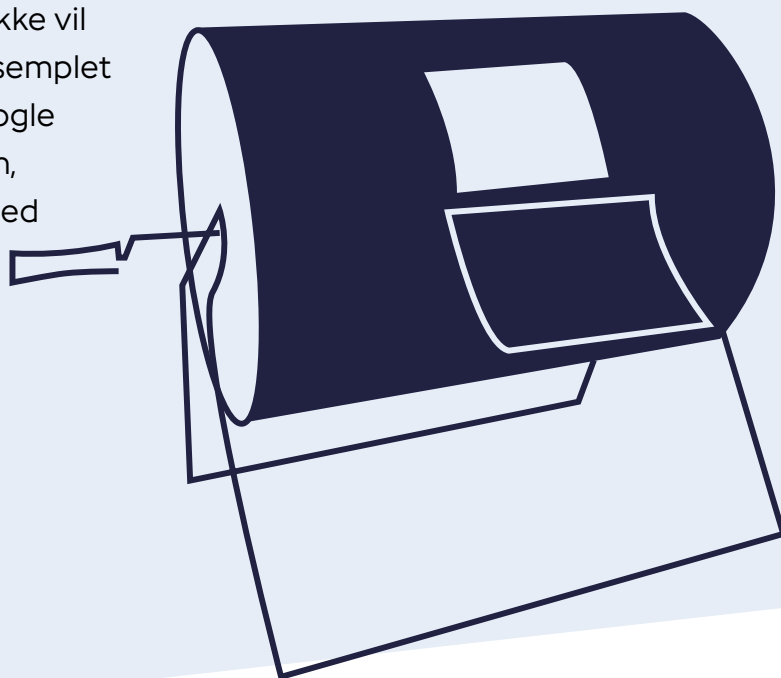
10. Har jeg fået kræft på grund af alkohol?

Der er ingen grund til at føle skyld eller ansvar, hvis du er blevet ramt af kræft. I forhold til den enkelte person kan man aldrig sige, at vedkommende har fået kræft på grund af alkohol. For udviklingen af kræft kan ikke tilskrives én enkelt faktor, men skyldes et komplekst samspil mellem genetiske faktorer, miljømæssige påvirkninger og livsstil, herunder alkoholforbrug. I dette samspil er tilfældigheder også involveret.

Fordi alkoholindtaget blot er én faktor i udviklingen af kræft, kan nogle mennesker drikke rigtig meget uden at få kræft, mens andre måske slet ikke rører alkohol, men alligevel får kræft. Der er ingen garantier, uanset hvor sundt man lever, men man kan nedsætte sin risiko for kræft ved at leve sundt, herunder ved at begrænse sit alkoholindtag.

Eksempel: Man kan forestille sig risikoen for kræft som en tombola, hvor man ikke vil have udtrukket sit lod (da det i eksemplet betyder, at man har fået kræft). Nogle personer har mange lodder i puljen, f.eks. på grund af genetisk sårbarhed eller et stort alkoholforbrug, mens andre har færre lodder i puljen.

Risikoen for at blive udtrukket er størst for dem med mange lodder, men selv personer med et enkelt lod i puljen, risikerer at blive trukket.



11. Hvordan kan vi som samfund nedbringe forekomsten af alkoholrelateret kræft?

Da alkohol øger risikoen for mindst 7 kræftformer og en lang række andre sygdomme, er det afgørende, at man fra samfundets side sætter ind med effektive tiltag, der kan nedsætte alkoholforbruget.

WHO har identificeret de 3 mest effektive tiltag i forhold til at begrænse alkoholforbruget i befolkningen (10):

Hæv priserne på alkohol

Man kan både hæve afgifterne, og man kan indføre minimumspriser, så der er en grænse for, hvor billig én genstand må være.

Nedsæt tilgængeligheden af alkohol

Man kan begrænse tilgængeligheden af alkohol ved at indføre højere aldersgrænser for køb, og håndhæve aldersgrænserne. Desuden kan man begrænse antallet af salgssteder og tidsrummet, hvori alkohol må sælges.

Begræns markedsføring af alkohol

Man kan f.eks. forbyde markedsføring af alkohol overfor mindreårige, begrænse markedsføringen på sociale medier, og indføre regler for, hvorvidt alkoholproducenter må sponsorere sports- og kulturbegivenheder.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler – ligesom WHO – at hæve priserne, nedsætte tilgængeligheden og begrænse markedsføring. Vores hovedprioritet er at få indført en 18-års aldersgrænse for køb af alkohol. Hvis du vil læse nærmere om vores anbefalinger til alkoholforebyggelse, kan du besøge: <https://www.cancer.dk/om-os/det-mener-kræftens-bekæmpelse/alkohol-og-unge/>

Alkoholvaner grundlægges i ungdommen, idet tidlig alkoholdebut og stort forbrug som ung typisk er forbundet med et større alkoholforbrug senere i livet. Derfor har Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden iværksat indsatsen "Fuld af liv", der arbejder for at skabe en sundere alkoholkultur blandt børn og unge. Læs mere på www.fuldafliv.dk



12. Hvis du ønsker at skrue ned for dit alkoholforbrug

Gode råd til at skrue lidt ned for alkoholforbruget

På vores hjemmeside har vi samlet fif og gode råd til, hvordan du kan skære ned på alkoholforbruget. På siden finder du også opskrifter på lækre alkoholfri drinks. Se mere her: www.mentalemellemregninger.dk

Problematisk alkoholforbrug?

Hvis du kender en, der drikker for meget, eller du oplever, at dit alkoholforbrug fylder for meget i dit liv, så er der hjælp at hente hos Alkolinjen på 80 200 500. Alkolinjen tilbyder gratis og anonym rådgivning. Læs mere på <https://www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen>



Referencer

- 1) WHO, Alcohol drinking (IARC monographs on the evaluation of the carcinogenic risks to humans). International Agency for Research on Cancer Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. WHO Press 1988.
- 2) World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Alcoholic drinks and the risk of cancer. Continuous Update Project Expert Report 2018.
- 3) Christensen ASP, Lambæk I, Hansen S. Alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse 2024.
- 4) Rumgay et al. Alcohol and cancer: Epidemiology and biological mechanisms. Nutrients 2021.
- 5) WHO, A review of human carcinogens. Part E: Personal habits and indoor combustions (IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans; v100E). WHO press, 2012.
- 6) Tybjerg et al. Updated fractions of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in Denmark in 2018. Sci Rep 2022.
- 7) Ekstra beregninger (ikke publicerede) baseret på Tybjerg et al. Updated fractions of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in Denmark in 2018. Sci Rep 2022.
- 8) <https://sst.dk/da/borger/en-sund-hverdag/alkohol/anbefalinger-om-alkohol> Hentet 11. marts 2024
- 9) Gapstur et al. The IARC perspective on alcohol reduction or cessation and cancer risk. N Engl J Med 2023
- 10) WHO. Global status report on alcohol and health 2018. Geneva: World Health Organization; 2018.

Alkohol & kræft

