


# ALKOHOLI JA SYÖPÄ



Alkoholi  
lisää syövän  
vaaraa

# Alkoholi

## lisää syövän vaaraa

Alkoholi on yksi merkittävimmistä elintapoihin liittyvistä syöpäriskeistä. Mitä enemmän alkoholia käyttää, sitä suurempi on riski sairastua syöpään. Myös kohtuullinen alkoholinkäyttö kasvattaa syöpäriskiä. Yksittäisen ihmisen kohdalla syövän syytä ei kuitenkaan voida tietää.

Alkoholi aiheuttaa Suomessa vuosittain arviolta 1200 syöpää. Alkoholin aiheuttamat syövät ovat yleistyneet.

Kaikki alkoholijuomat lisäävät syöpäriskiä. Syövän kannalta sillä ei ole merkitystä, juoko ihminen viiniä, olutta, siideriä vai viinaa. Ratkaisevaa on alkoholin määrä.

### **Alkoholi voi aiheuttaa ainakin**

- suun, nielun, kurkunpään ja ruokatorven syöpää
- maksasyöpää ja suolistosyöpää
- rintasyöpää

### **Niillä, jotka kuluttavat säännöllisesti neljä alkoholiannosta päivässä, on**

- 2–3-kertainen riski sairastua suun, nielun, kurkunpään ja ruokatorven syöpään
- 1,5-kertainen riski sairastua rintasyöpään tai suolistosyöpään.

Mitä enemmän alkoholia kuluttaa, sitä suuremmaksi riski sairastua syöpään kasvaa. Rintasyövässä jo yksikin päivittäinen alkoholiannos lisää sairastumisen riskiä noin 10 prosenttia.

Alkoholi aiheuttaa syövän lisäksi monia muita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, diabetesta ja masennusta. Se on usein mukana tapaturmissa ja liikennevahingoissa. Alkoholi aiheuttaa kuolemia

suoraan ja välillisesti. Itse asiassa työikäisillä miehillä alkoholi on suurin kuolemia aiheuttava tekijä.

Noin 10 prosentilla suomalaisista alkoholinkäyttö on ongelmallista. Alkoholin aiheuttama riippuvuus kehittyy vähitellen, ja nautitut alkoholimäärät kasvavat. Alttius alkoholiriippuvuuteen on osittain perinnöllistä, mutta geenit eivät määritä suoraan, kehittykö riippuvuus vai ei.

# Miten

## alkoholi aiheuttaa syöpää?

Alkoholi kasvattaa syöpäriskiä eri tavoin. Alkoholin sisältämä etanoli on olennainen syöpää aiheuttava tekijä eli karsinogeeni.

**Asetaldehydi:** Alkoholin etanoli muuttuu elimistössä asetaldehydiksi, joka on etanolin kanssa karsinogeeni. Asetaldehydi aiheuttaa ainakin pään ja kaulan alueen syöpiä sekä suolistosyöpiä.

**Oksidatiivinen stressi:** Alkoholin käytön seurauksena soluissa muodostuu haitallisia happea sisältäviä ROS-molekyylejä. Ne voivat vahingoittaa solujen rakenteita, kuten DNA:ta, lisäten syöpäriskiä.

**Hormonit:** Alkoholin käyttö lisää estrogeenin määrää elimistössä. Kohonnut estrogeenitaso lisää rintasyövän riskiä.

**Ylipaino:** Alkoholi sisältää paljon energiaa ja runsas alkoholinkäyttö lihottaa. Ylipainon on todettu lisäävän useiden syöpien riskiä.

**Maksakirroosi:** Alkoholi vahingoittaa maksan soluja. Runsas ja pitkäaikainen alkoholin käyttö lisää maksakirroosin riskiä. Maksakirroosi puolestaan on maksasyövän tärkein riskitekijä. 10 – 20 prosentille maksakirroosipotilaista kehittyy maksasyöpä.



# Kuinka paljon alkoholia?

Syövän kannalta ei ole turvallista rajaa alkoholimäärälle, ja pienetkin annokset voivat altistaa syövälle. Olennaista on elinaikana juotu alkoholin määrä: syövän riski on sitä suurempi mitä enemmän alkoholia on juonut. Merkitystä ei ole sillä, juoko olutta, viiniä tai väkeviä juomia – määrä ratkaisee. Rintasyövän osalta riski voi nousta jo yhden päivittäisen alkoholiannoksen myötä.

Alkoholin annosmäärä lasketaan niin, yksi annos sisältää 12 grammaa alkoholia.

Yleisesti terveyden kannalta haittoja alkaa ilmetä, jos naiset juovat yli 7 annosta ja miehet 14 annosta viikossa. Riskit suurentuvat merkittävästi naisilla 16 viikkoannoksen jälkeen ja miehillä 24 annoksen jälkeen. Alkoholia ei pitäisi nauttia joka päivä.

Ihmisen ikääntyessä hänen alkoholin sietokykynsä pienenee. 60-vuotias kestäää vain puolet 30-vuotiaan alkoholimäärästä. Lähes jokaisella eläkeikäisellä on ainakin yksi lääke, jonka tehoa alkoholi sekoittaa.

## Yksi annos on esimerkiksi:

- Pieni pullo tai tölkki (0,33 l) keskiolutta tai siideriä
- 12 cl viiniä
- 4 cl väkevää alkoholia, kuten viinaa

## Alkoholi, tupakka ja ravinto

Alkoholin ja tupakoinnin yhdistelmä on erityisen vaarallinen, sillä tupakka ja alkoholi moninkertaistavat toistensa vaikutuksen.

Alkoholin ja tupakoinnin yhdistelmä kasvat-  
taa olennaisesti riskiä sairastua erityisesti  
suun, nielun, kurkunpään ja ruokatorven  
syöpään. Tämä johtuu siitä, että alkoholi  
helpottaa tupakan haitallisten kemikaalien  
tunkeutumista suun ja kaulan alueen solui-

hin. Tupakkatuotteita ja runsaasti alkoholia  
käyttävillä riski sairastua syöpään on jopa  
10 – 100-kertainen verrattuna ihmisiin, jot-  
ka eivät tupakoi tai käytä alkoholia.

Alkoholijuomat sisältävät paljon energiaa,  
ja joskus juomiseen liittyy epäterveellisiä  
ruokavalintoja, jotka kummatkin altistavat  
ylipainolle. Runsaasti alkoholia juovilla voi  
olla yksipuolinen ruokavalio, jolloin tärkeitä  
ravintoaineita jää saamatta.

## ALKOHOLINKÄYTÖN VÄHENTÄMINEN TAI LOPETTAMINEN KOKONAAN

pienentää monen  
sairauden vaaraa ja tuo  
runsasti terveys-  
hyötyjä

## ALKOHOLIN VÄHENTÄMINEN KANNATTAÄ

### Vähentämisen seurauksena

- nukut paremmin
- tunnet olosi aamuisin virkeämmäksi
- saat vähemmän kaloreita, joten paino voi pudota
- närästys voi helpottaa
- muisti voi alkaa toimia paremmin
- seksielämä voi kohentua

Suomalaiseen arkeen ja juhlaan kuuluu monesti alkoholi. Joskus voi olla sosiaalista painetta juoda alkoholia, koska sen ajatellaan kuuluvan tiettyihin tilanteisiin. Näin ei kuitenkaan ole.

Elämän kriiseissä alkoholinkäyttö voi lisääntyä. Onkin tärkeää pitää mielessä, että alkoholia ei käytettäisi sellaiseen, mihin se ei voi auttaa.

Omaa alkoholinkäyttöään voi tarkkailla siitä aiheutuvia terveys-  
haittoja ajatellen. Vähentämisestä on aina hyötyä terveydelle.

## VINKKEJÄ ALKOHOLINKÄYTÖN VÄHENTÄMISEEN:

- Seuraa omaa alkoholinkulutustasi niin, ettei alkoholia tule juotua huomaamatta. Voit pitää vaikka kirjaa siitä, kuinka paljon alkoholia kulutat viikossa.
- Mieti missä tilanteissa juot. Jos juot joka päivä samaan aikaan, mieti miten voit rikkoa tavan.
- Vähennä tissuttelua. Joka ilta, tai edes useampana iltana viikossa, ei tarvitse nauttia viinilasillista tai olutpulloa. Saunakaljan voi vaihtaa alkoholittomaan janojuomaan.
- Kun juot alkoholia, mieti etukäteen, kuinka monta annosta aiot ottaa ja pysy päätöksessäsi.
- Juhlissa tulee helposti juotua useita annoksia alkoholia. Rajoita kerta-annoksia niin, että ne eivät ylitä suosituksia. Kokeile erilaisia alkoholittomia vaihtoehtoja.
- Voit illan aikana vaihtaa juoman alkoholittomaan. Hyvä tapa on myös vaihtaa joka toinen juoma alkoholittomaan.
- Vaihda miedompaan juomaan tai laimenna drinkkejäsi.