

Sollte diese Mail nicht korrekt dargestellt werden, dann [klicken Sie bitte hier](#).



Sehr geehrte Damen und Herren,

in unserem letzten dwa.letter für dieses Jahr sagen wir allen Wegbegleitern und Freunden der DWA DANKE für ihre (meist) wohlwollenden Reaktionen auf unseren monatlichen Newsletter, manch anregendes Gespräch und die zunehmende Unterstützung vor allem für unsere gemeinsame Wine in Moderation-Kampagne. Unsere letzte Messeaktion auf der Intervitis war ein großer Erfolg, weshalb wir diese auch in der neuen Vinomed aufgenommen haben, die Sie [hier](#) herunterladen können. Nun wünschen wir Ihnen fröhliche Feiertage und ein gesundes und glückliches 2019!

Für das Team der DWA
Dr. Claudia Stein-Hammer

Themenübersicht

- » [Dr. Dorfmann vom EP beim Wissenschaftlichen Beirat der DWA](#)
- » [OIV Kongress : Wein und Krebs – auf die Ernährung kommt es an!](#)
- » [Länger leben dank mediterraner Küche: Alkoholische Getränke, Obst und Gemüse wichtigste Faktoren](#)



Dr. Dorfmann vom EP beim Wissenschaftlichen Beirat der DWA

Hohen Besuch erwartete der Wissenschaftliche Beirat der DWA auf seiner Sitzung im pfälzischen Grünstadt. Dr. Dorfmann, Mitglied des Europäischen Parlaments aus Südtirol und Präsident der Europäischen Parlamentarischen Intergruppe Wein, Spirituosen und Qualitätslebensmittel informierte über Aktuelles aus der europäischen Alkoholpolitik. Mit Herrn Dorfmann hat die Weinwirtschaft nicht nur einen kompetenten Fachmann, sondern auch einen vinophilen Fürsprecher.

[weiterlesen](#)

OIV-Kongress: Wein und Krebs - auf die Ernährung kommt es an!

Der 41. Weltkongress für Rebe und Wein fand dieses Jahr vom 19.-20. November in Punta del Este, Uruguay, statt. Das Thema des Kongresses in der am südlichsten gelegenen Weinbauregion, lautete: „Die Zukunft gestalten: Herausforderungen für Produktion und Märkte“. Der Ernährungswissenschaftler Prof. Nicolai Worm befasste sich mit dem heiklen Thema Weinkonsum und Krebs.

[weiterlesen](#)



Länger leben dank mediterraner Küche

Gerne wird die gesundheitsförderliche Wirkung einer mediterranen Ernährung dem Fischkonsum zugeschrieben, dem regelmäßigen Nussgenuss, dem Olivenöl oder dem Gemüseverzehr. Dies alles hat Einflüsse, ebenso wie das regelmäßige Glas Wein und die Art und Weise, wie gegessen und Wein getrunken wird. Aber sind einige Komponenten einflussreicher als andere? Dass dem so ist, zeigt eine griechische Meta-Studie. Die überraschende Erkenntnis: Weder Fisch noch Olivenöl waren am effektivsten.

[weiterlesen](#)

IMPRESSUM:

Deutsche Weinakademie GmbH
Platz des Weines 2
55294 Bodenheim

Wissenschaftliche Leitung: Dr. Claudia Stein-Hammer

Tel.: 0 6135 - 93 23 - 145
Fax: 0 6135 - 93 23 - 110

E-Mail: steinhammer@deutscheweinakademie.de
Homepage: www.deutscheweinakademie.de

Hinweise:

Geschäftsführerin: Monika Reule
Handelsregister beim Amtsgericht Mainz: Nr. HRB-1558

Verantwortlich für den Inhalt (gem. § 55 Abs. 2 RStV):
Dr. Claudia Stein-Hammer

Wenn Sie den dwa.letter nicht mehr erhalten möchten,
[klicken Sie hier.](#)

OIV Kongress

Wein und Krebs – auf die Ernährung kommt es an!

Der 41. Weltkongress für Rebe und Wein fand dieses Jahr vom 19.-20. November in Punta del Este, Uruguay, statt. Das Thema des Kongresses in der am südlichsten gelegenen Weinbauregion, lautete: „Die Zukunft gestalten: Herausforderungen für Produktion und Märkte“. Der Ernährungswissenschaftler Prof. Nicolai Worm befasste sich mit dem heiklen Thema Weinkonsum und Krebs.



Prof. Nicolai Worm

In Sektion 4 (Sicherheit und Gesundheit) wurden wissenschaftliche Vorträge zur Thematik „Verbraucherwahrnehmung hinsichtlich Gesundheit und Weinkonsum“ vorgestellt. Prof. Worm berichtete über das kontroverse Thema Wein und Krebs. Gemäß einiger Medienberichte scheint jeder Tropfen Alkohol das Krebsrisiko zu erhöhen. Jedoch kann man nicht einfach pauschal jegliche Menge an alkoholischen Getränken als Risikofaktor bei der Krebsentstehung betrachten, wie Prof. Worm erläutert. Sein umfassenden Überblick über die internationalen Forschungsergebnisse zeigt, dass das Krebsrisiko neben der lebenslang konsumierten Menge an alkoholischen Getränken, von mehreren Lebensstilfaktoren abhängig. Der häufig anzutreffende kombinierte Konsum von Alkohol und Tabak ist mit einem deutlich höheren Risiko für bestimmte Krebsarten assoziiert.

Des Weiteren wird häufig in der Berichterstattung über die Risiken durch den Konsum alkoholischer Getränke häufig nicht zwischen moderatem Konsum und übermäßigem Konsum/Missbrauch sowie zwischen den alkoholischen Getränkearten differenziert. Die günstigsten gesundheitlichen Effekte können dann beobachtet werden, wenn die alkoholischen Getränke nach mediterranem Trinkmuster konsumiert werden. Dieses zeichnet sich durch einen regelmäßigen moderaten Konsum von Wein zum Essen aus, Alkoholexzesse gehören nicht zu diesem Trinkmuster. Prof. Worm betont, dass gerade eine solche mediterrane Ernährungsweise mit einem geringeren Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes, Krebserkrankungen sowie mit einer längeren Lebenserwartung (geringere Gesamtsterblichkeit) einhergeht. Als Beispiel verwies er auf eine kürzlich publizierte Meta-Analyse (siehe wissenschaftliche Artikel "[Mediterrane Ernährung und Lebenserwartung](#)" und "[Mediterrane Ernährung und Krebs](#)"), wo moderate Weintrinker mit diesem Ernährungsmuster ein um 14% niedrigeres Sterberisiko aufwiesen als Nichttrinker. Eine umfassende Bewertung der gesundheitlichen Auswirkungen des Konsums alkoholischer Getränke muss auch immer etwaige, gleichzeitig verminderte Risiken einbeziehen. Deshalb ist die wahrscheinlich objektivste Betrachtungsweise für das Gesamtrisiko, der Einfluss auf die Gesamtsterblichkeit.

Aufgrund der vorliegenden wissenschaftlichen Evidenz weist moderater Weinkonsum zu den Mahlzeiten – als Teil eines mediterranen Lebensstils und Ernährungsweise- mehr gesundheitliche Vorteile als Risiken auf, resümiert Prof. Worm.

Wissenschaftlicher Beirat

Dr. Dorfmann vom Europäischen Parlament (EP) beim Wissenschaftlichen Beirat der DWA



Der Wissenschaftliche Beirat der DWA mit der Geschäftsführerin Monika Reule

Am 10. Dezember 2018 tagte der Wissenschaftliche Beirat der DWA in Grünstadt. Nach interessanten Informationen des Beiratsmitglieds Dr. Rudolf Nickenig über die bundesdeutsche Alkohol- und Weinpolitik sprach Dr. Herbert Dorfmann, Mitglied des EP und Präsident der „Intergruppe Wein“ über Aktuelles in der Europapolitik. Beide exzellenten Insider des politischen Geschehens verknüpften ihre Ausführungen mit der Arbeit des Beirats, der in erster Linie die gesundheitlichen Aspekte des moderaten Weingenusses beleuchtet.

Prinzipiell befindet sich die Alkoholpolitik derzeit in ruhigem Fahrwasser – sowohl auf nationaler als auch auf europäischer Ebene. In diesem Zusammenhang informierte Dr. Dorfmann über eine aktuelle Resolution der EU COM zu Alkohol, die vom EP auch angenommen wurde. Diese besagt, dass nicht Alkohol per se, sondern der Missbrauch schädlich sei. Dass man den verschiedenen Trinkmustern Rechnung tragen müsse und die innereuropäischen kulturellen Unterschiede Beachtung finden müsse. Er betone den Informationsauftrag zu Benefits im Rahmen eines gesunden Lebensstils und Risiken des



von li. nach re.: Dr. Nickenig, Dr. Dorfmann, Prof. Rett, Dr. Stein-Hammer

Alkohol- und damit auch Weinmissbrauchs (wie wir dies ja im Wine in Moderation-Programm umsetzen). Die rege Diskussion der Beiratsmitglieder zeigte, dass Politik und Wissenschaft viele Überschneidungen haben und das eine ohne das andere nicht denkbar sei. Dies unterstrichen auch die Beiratsmitglieder Prof. Rett, Prof. Worm und Dr. Baretto mit ihrer Analyse aktueller wissenschaftlicher Studien zu Diabetes, Risikobewertung von Alkohol, Wahrnehmung von alkohol-reduzierten Weinen sowie zu mediterraner Kost.

Neues aus der Wissenschaft

Längere Lebenserwartung dank mediterraner Küche

Was macht die mediterrane Ernährung so gesund, dass sie sogar mit einem längeren Leben einhergeht? Ist es der Fisch, das Olivenöl, das Gemüse oder Obst? Oder ist es gar der Wein, der in der mediterranen Küche das beliebteste alkoholische Getränk darstellt? Vermutlich ist es die Kombination all dessen, zusammen mit der Art und Weise, wie die mediterrane Lebensart zelebriert wird: Dass man in Ruhe und gemeinsam isst und den Wein maßvoll und zu einer Mahlzeit genießt. Dennoch wäre es spannend zu wissen, ob bestimmte Kennzeichen einer mediterranen Ernährung besonders einflussreich sind. Genau dazu gibt es nun eine erste Meta-Analyse.

Besonders vorteilhaft: Viel Obst und Gemüse essen und „mediterran“ trinken

Griechische Forscher identifizierten dazu 30 Studien aus Australien, Nordamerika und vor allem aus Europa, die den Einfluss einzelner Komponenten einer mediterranen Ernährung auf die Gesamtsterblichkeit untersucht hatten. Insgesamt konnten mehr als 225.000 Todesfälle analysiert werden. Meist wurden die Ess- und Trinkgewohnheiten in den Einzelstudien per Fragebogen erhoben und dann anhand von Skalen beurteilt, wie streng sich jemand an die Vorgaben einer mediterranen Kost hält. Positiv wird dabei der Konsum von Gemüse, Obst, Zerealien, Fisch, Olivenöl, Hülsenfrüchten und ein regelmäßiger aber mäßiger Konsum alkoholischer Getränke gewertet, negativ ein hoher Konsum von Milchprodukten, Fleisch und Fleischwaren. Die Ergebnisse der bis Ende 2017 vorliegenden prospektiven Kohortenstudien zu dieser Fragestellung wurden nun erstmals systematisch und zusammenfassend analysiert.

Obwohl die Einzelstudien teilweise unterschiedliche Methoden und Kriterien angewandt hatten, erzielte die Meta-Analyse Ergebnisse, die in vergleichbaren Größenordnungen liegen und die in die gleiche Richtung weisen. Beides spricht für die Aussagekraft der erhobenen Daten, wenngleich eine Meta-Analyse wie diese ebenfalls methodische Fallstricke birgt. Sie ergab, dass weder Fisch noch Hülsenfrüchte so oft verzehrt wurden, dass sie zur verminderten Sterblichkeit hätten beitragen können. Als wichtigste Einflussfaktoren erwiesen sich ein überdurchschnittlicher Verzehr von Obst und Gemüse sowie ein moderater Genuss alkoholischer Getränke.

Konsistente Ergebnisse

Zunächst aber bestätigte die Meta-Studie frühere Arbeiten zur mediterranen Ernährung: Wer sich am stärksten daran orientierte, hatte im Vergleich zu jenen, die es damit nicht so genau nahmen, ein signifikant um 21 Prozent vermindertes relatives Sterberisiko. Dabei war es gleichgültig, ob die Studie schon älter war oder nach 2010 publiziert worden war, ob sie die mediterrane Kost an 8, 9 oder mehr Punkten festmachte, ob sie aus Nordamerika stammte oder aus verschiedenen europäischen Regionen. Immer und überall erwies es sich als günstig für die Lebenserwartung, wenn Essen und Trinken möglichst gut den mediterranen Mustern folgten. Die acht Studien aus dem Mittelmeerraum erbrachten die größte Risikoreduktion (- 23 Prozent), was angesichts der dort tradierten Lebensweise auch nicht verwundert.

Die Aufschlüsselung nach einzelnen Komponenten ergab folgendes: Wer mehr Gemüse aß als die Hälfte aller Befragten, hatte ein um 6 Prozent verringertes relatives Sterberisiko, wer beim Obstkonsum in der oberen Hälfte lag, ein um 12 Prozent vermindertes Risiko. Noch deutlicher schnitten jene Teilnehmer ab, die moderat alkoholische Getränke konsumierten, wobei es sich in den meisten Fällen um Wein handeln dürfte: Im Vergleich zu jenen, die entweder nur minimale Mengen oder aber viel tranken, war das Sterberisiko der moderaten Genießer um 14 Prozent verringert. Damit erwies sich der moderate Konsum zumindest statistisch als wichtigster Einzelfaktor.

Komponenten der mediterranen Ernährung und Gesamtsterblichkeit: Meta-Analyse

Eleftheriou, D et al.: Mediterranean diet and its components in relation to all-cause mortality: meta-analysis. British Journal of Nutrition 2018;120:1081-1097

Relatives Sterberisiko beim höchsten vs. geringsten Einhalten einer mediterranen Ernährung (Fettdruck = signifikant verringerte relative Risiken)

Kovariaten (unabhängige Variablen)	Studienzahl	relatives Risiko	95 % Konfidenzintervall
geografische Region			
USA	6	0,78	0,76 – 0,80
Europa	15	0,82	0,78 – 0,86
Region in Europa			
Nordeuropa	7	0,80	0,76 – 0,85
Zentral- und Osteuropa	3	0,86	0,80 – 0,93
Mittelmeerraum	8	0,77	0,69 – 0,86
Westeuropa	5	0,81	0,72 – 0,91
Komponenten der mediterranen Ernährung			
0 – 9	16	0,79	0,77 – 0,81
> 9	5	0,73	0,64 – 0,83
Jahr der Publikation			
bis 2010	4	0,82	0,77 – 0,87
nach 2010	17	0,78	0,76 – 0,80

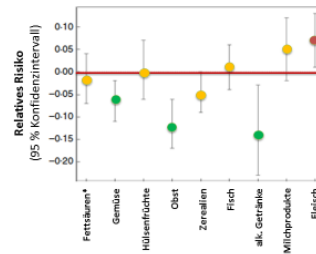
Eleftheriou, D et al., British Journal of Nutrition 2018;120:1081-1097

Komponenten der mediterranen Ernährung und Gesamtsterblichkeit

- Meta-Analyse = zusammenfassende Auswertung von prospektiven Kohortenstudien aus 16 Veröffentlichungen
- 30 Studien mit 225.600 Todesfällen
- 7 Studien aus Nordamerika, 22 aus Europa, 1 aus Australien
- Einhalten einer mediterranen Ernährung anhand diverser Indizes, meist per Fragebogen erhoben
- Vergleich des relativen Sterberisikos anhand studienspezifischer Skalen:
 - pro Standardabweichung auf der jeweiligen „Mediterran-Skala“ oder
 - hohes vs. geringes Einhalten einer mediterranen Ernährung
 - alkoholische Getränke: auch moderater vs. minimaler/hoher Konsum
- 9 Komponenten ausgewertet:
 - Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Zerealien, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Alkohol, Fettqualität (Relation div. Fettsäuren)

Eleftheriou, D et al., British Journal of Nutrition 2018;120:1081-1097

Meta-Analyse: Relative Sterberisiken für einzelne Komponenten einer mediterranen Ernährung



- Was wurde verglichen?**
- Verzehrsmengen ober- und unterhalb des Medians der jeweiligen Studie
 - bei alkoholischen Getränken: moderater vs. minimaler/hoher Konsum
- Risiko signifikant verringert
● kein signifikanter Effekt
● Risiko signifikant erhöht

* Verhältnis verschiedener Fettsäuren zueinander, als Marker der Fettqualität

Eleftheriou, D et al., British Journal of Nutrition 2018;120:1081-1097