

FAKTENCHECK

Moderater Weinkonsum und Gesundheit: Die J-Kurve ist Fakt



DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE MODERATEN WEINKONSUMS

Die wissenschaftliche Evidenz zeigt, dass maßvolle Weintrinker im Vergleich zu Abstinente(n) ein niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Krankheiten aufweisen. Der moderate Weinkonsum zum Essen und als Teil eines gesunden Lebensstils kann maßgeblich zu diesem geringeren Risiko beitragen.

Die J-Kurve

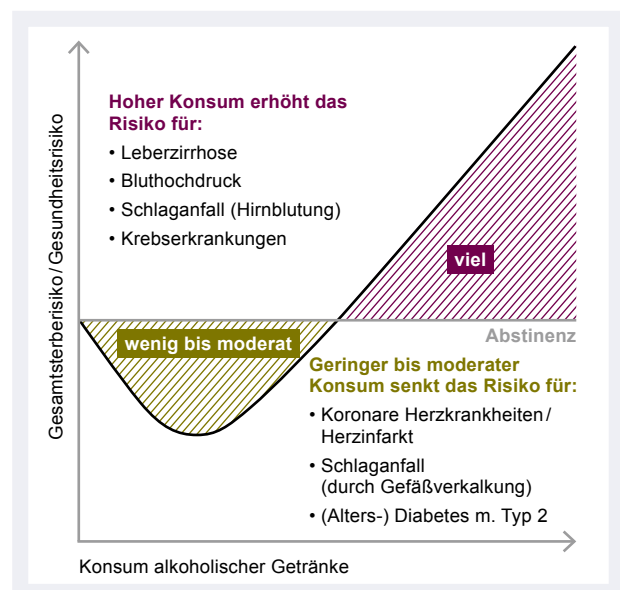
Es ist unumstritten, dass große Mengen alkoholischer Getränke Schädigungen hervorrufen. Wird langfristig zu viel Alkohol – in welcher Getränkeform auch immer – aufgenommen, so stehen Erkrankungen wie Leberzirrhose, Bauchspeicheldrüsenerkrankung, Hirnblutungen oder auch ein erhöhtes Krebsrisiko im Vordergrund.

Es ist aber ebenso unumstritten, dass die Wirkungen dosisabhängig einer J-Kurve folgen: Bis zu einer bestimmten Dosis ist für die meisten Menschen das Gesundheitsrisiko (= Summe der Risiken aller Erkrankungen) verringert.

Das betrifft vor allem die Reduktion von koronaren Herzkrankheiten, kardiovaskulären Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Demenz. Ein moderater Konsum alkoholischer Getränke ist risikoarm.

Mehr bringt nicht mehr

Ein übermäßiger Konsum (über die empfohlenen Richtlinien hinaus) bringt jedoch nicht mehr gesundheitliche Vorteile, sondern erhöht das Risiko für alkoholbedingte Schäden kontinuierlich.



Moderate Weintrinker mit niedrigerem Risiko als Nichttrinker oder übermäßige Trinker

Differenziert man nach Geschlecht, werden Unterschiede deutlich: Für Frauen ergibt sich eine Kurve mit geringerem Wirkungs- und gleichzeitig höherem Risiko-grad. Moderat bedeutet für sie eine geringere Dosis als für Männer. Einige Studien unterscheiden nach dem Getränk, das bevorzugt konsumiert wird. Bei den meisten Untersuchungen, die zwischen den Alkoholika differenzierten, zeigt sich das gleiche Bild: Wein schneidet so gut wie immer am besten ab.

J-Kurve – ein biologisch erklärbarer Zusammenhang

Diese Wirkung kommt vor allem durch den Effekt auf Blutgefäße und Durchblutung zustande. Daher ist die Reduktion des Risikos auch bei den Erkrankungen verstärkt ausgeprägt, die mit einer verminderten Durchblutung einhergehen. Dazu zählen z. B. die koronaren Herzerkrankungen, wie z. B. der Herzinfarkt, ebenso wie die meisten Schlaganfälle oder die Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).

Was wirkt wie und wo?

Eine ganze Reihe von Studien konnte zeigen, dass die Risikofaktoren für den Herzinfarkt durch moderaten Weingenuss günstig beeinflusst werden. Dabei muss man zwischen der Wirkung des Alkohols und der der Weinphenole unterscheiden. Der moderate Konsum von

Alkohol verbessert die Blutfettwerte durch Erhöhung des „günstigen“ HDL-Cholesterins und Senkung des „schädlichen“ LDL-Cholesterins. Daneben senkt Alkohol die Viskosität des Blutes, es wird „dünnflüssiger“. Dies wird durch eine Hemmung der Blutplättchen erreicht. Diese Funktion wird auch einigen phenolischen Weininhaltsstoffen zugeschrieben.

Wein – zusätzliche Vorteile

Der Unterschied zwischen Wein und den anderen alkoholischen Getränken liegt zum einen in den speziellen Weininhaltsstoffen, zum anderen in der Art des Konsums begründet.

Die Traube produziert zu ihrem Schutz und für ihre Farbe eine Vielzahl sogenannter „Sekundärer Pflanzenstoffe“ (Polyphenole), die bei der Gärung und im Körper teilweise zu effektiveren Molekülen umgebaut werden und für den Menschen viele positive Wirkungen haben. Die Phenole halten das Endothel (Gefäßinnenwand) intakt und sind effektive Radikalfänger (Antioxidanten), d. h. sie wirken den gefährlichen freien Radikalen entgegen und verhindern so Schädigungen an und in den Zellen. Einige dieser Polyphenole kommen bevorzugt in Rotwein, andere bevorzugt in Weißwein vor. Sie finden sich vor allem in der Schale der Traube; zu ihnen zählen im Wesentlichen die Farb- und Gerbstoffe.

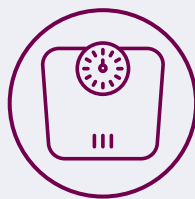
GESUNDE LEBENSWEISE –

BEWUSSTES WEINTRINKEN – EIN GESAMTPAKET

Der moderate Konsum von Wein kann aber nicht für sich allein betrachtet werden. Auch Lebensstilfaktoren wie gesunde Ernährung, Rauchverzicht, adäquates Körpergewicht und ausreichend körperliche Bewegung tragen zu einer höheren Lebenserwartung und einem geringeren Auftreten von Krankheiten bei.



Rauchverzicht



Ein gesundes Körpergewicht halten



Regelmäßige Bewegung



Ausgewogene Ernährung



Wein (nur) in Maßen

MODERATER WEINGENUSS

SCHÜTZT DIE BLUTGEFÄSSE DURCH



Verbesserung der Blutfettwerte/ Cholesterinwerte

- Erhöhung des „günstigen“ HDL-Cholesterins
- Senkung des „schädlichen“ LDL-Cholesterin



Senkung der Viskosität des Blutes

Blut wird „dünner“



Verbesserung der Funktion der Gefäßinnenwand

Gefäßinnenwand (Endothel) bleibt intakt

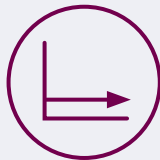


Wirkung als Antioxidans/ Radikalfänger

Abfangen schädlicher freier Sauerstoff-Radikale

TRINKMUSTER IST ENTSCHEIDEND

Nicht nur die Menge, sondern auch die Art des Konsums, das Trinkmuster, ist entscheidend für die gesundheitlichen Vorteile:



**Moderater Weingenuss
statt binge drinking**



Wein zum Essen



**Ein Glas Wein alternierend
mit einem Glas Wasser**



Detailausführung mit Quellenachweis* unter www.deutscheweinakademie.de

FOLGEN SIE UNS AUF



@wim_ger #wineinmoderation



@deutscheweinakademie

Quelle: Is the "J-curve" real? Wine Information Council (2021)