

FAKTENCHECK

Weinkonsum und gesunder Lebensstil – Einschätzung des Krebsrisikos

WEINKONSUM UND GESUNDER LEBENSSTIL – EINSCHÄTZUNG DES KREBSRISIKOS

Wissenschaftliche Erkenntnisse lassen darauf schließen, dass moderates Weintrinken zu einer Mahlzeit als Teil einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise das Krebsrisiko nicht erhöht.

Der maßvolle Genuss von Wein kann zu einer höheren Lebenserwartung und einem geringeren Auftreten von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 beitragen. Der moderate Konsum von Wein kann aber nicht für sich allein betrachtet werden. Wenn hier noch andere Faktoren hinzukommen, vor allem gesunde Ernährung, Rauchverzicht, adäquates Körpergewicht und ausreichend körperliche Bewegung ist nach vielen wissenschaftlichen Belegen das Krebsrisiko sogar erniedrigt.



Inwieweit alkoholische Getränke ein Risikofaktor für Krebs sind, hängt maßgeblich ab von...

...der Menge des konsumierten Alkohols: So ist exzessiver Konsum von alkoholischen Getränken und Rauschtrinken klar mit einer erhöhten Morbidität und Mortalität durch bestimmte Krebsarten verbunden, insbesondere Krebsarten des oberen Luft- und Verdauungstraktes (wie Mund, Zunge, Kehlkopf, Rachen und Speiseröhre) sowie Brustkrebs bei Frauen. Dieses Risiko ist umso höher für Personen, die zusätzlich Raucher sind.

...der Art des alkoholischen Getränks und die Konsumgewohnheiten: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält die **mediterrane Ernährung** für eine der gesündesten Ernährungsweisen der Welt und stellt fest, dass sie dank ihrer Auswirkungen auf die Prävention von Krankheiten in direktem Zusammenhang mit einer niedrigeren Mortalität steht. Der maßvolle Konsum von alkoholischen Getränken, insbesondere von Wein, ist ein obligatorischer Bestandteil dieser Ernährungsweise.

WAS UNTERSCHIEDET WEIN VON ANDEREN ALKOHOLISCHEN GETRÄNKEN?

Wein hat zahlreiche bioaktive Pflanzenstoffe, vor allem die Weinphenole aus Kernen und Schalen der Traube.



WAS HEISST MODERAT?



Für den Mann
bis zu drei Trinkeinheiten.

(30 g) pro Tag/Anlass
= 300 ml (eines 12,5 volumenprozentigen Weins)



Für die Frau
bis zu zwei Trinkeinheiten.

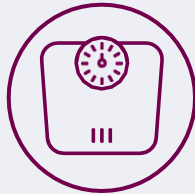
(20 g) pro Tag/Anlass
= 200 ml (eines 12,5 volumenprozentigen Weins)

Ein bis zwei Abstinenztage in der Woche sind empfehlenswert.

GESUNDE LEBENSWEISE – BEWUSSTES WEINTRINKEN – EIN GESAMTPAKET



Rauchverzicht



Ein gesundes
Körpergewicht halten



Regelmäßige
Bewegung



Ausgewogene
Ernährung



Wein (nur)
in Maßen



Quelle:

[Wine consumption in the context of a healthy lifestyle and cancer risk](#)
(Wine Information Council, Januar 2021)

FOLGEN SIE UNS AUF



@wim_ger #wineinmoderation



@deutscheweinakademie