

Objektiver Weinkonsum - Biomarker statt Fragebogen

Wie viel haben Sie im letzten Monat getrunken? In den USA wird die angegebene Menge deutlich niedriger ausfallen als in Mittelmeerländern. Nicht aufgrund von Tatsachen, sondern je nach sozialer Erwünschtheit.

Auch dass man sich nicht mehr so genau erinnert, gehört zur subjektiven Auskunft bei Studien, wenn es um Alkoholisches geht, weshalb man sie mit Recht vorsichtig bewerten soll.

Kaum ein Thema wird derzeit so kontrovers diskutiert wie das Thema Alkohol. Unabhängig von den mehr oder weniger emotionsgeladenen, ideologisch behafteten, selbst ernannten Experten könnten die widersprüchlichen Ergebnisse zum Teil auch an der Auskunft der Teilnehmer liegen.

Aber jetzt scheint ein Gamechanger in Sicht. Im Rahmen der spanischen Interventionsstudie PREDIMED, in der es eigentlich um die mediterrane Ernährung ging, ist nämlich mit Hilfe der Weinsäure-Ausscheidung im Urin ein objektiver Rückschluss auf Weinkonsum möglich.

» Weintrinker scheiden noch bis zu einer Woche nach dem Konsum die Weinsäure mit dem Urin aus. «

Weinsäure lange nachweisbar

Die PREDIMED-Studie untersuchte die gesundheitlichen Effekte mediterraner Ernährungs- und Trinkmuster bei 7.447 älteren Personen mit hohem Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen. Eine Untergruppe von 685 Personen, die innerhalb von neun Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten hatten, wurden mit 547 nicht betroffenen Personen verglichen. Das Neue: Von allen Teilnehmern standen initial Urinanalysen auf Weinsäure zur Verfügung, die nach einem Jahr wiederholt wurden.

Warum Weinsäure? Weinsäure ist neben Äpfelsäure die Hauptsäure im Wein, die für Struktur, Frische und Haltbarkeit sorgt. Sie entsteht naturgemäß in der Traube, wird während der Reife am Stock kaum abgebaut und bleibt auch beim Biologischen Säureabbau weitgehend stabil. Weintrinker scheiden bis zu einer Woche nach dem Konsum diese Säure mit dem Urin aus.

Mittelmeerkost mit moderatem Weingenuss

Ein erstes Ergebnis war, dass die Weinsäure-Messungen gut mit den Selbsteinschätzungen korrelierten. Zumindest für die PREDIMED-Probanden scheint die Auskunft zum Konsum daher vertrauenswürdig.

Zum Zweiten reduzierte leichter bis moderater Weinkonsum das Risiko für Herz- und Gefäßereignisse - vor allem Herzinfarkte bei Männern. Rechnet man die Weinsäureausscheidung in Gläser Wein pro Monat um, zeigte sich in der Gesamtkohorte, dass schon bei leichtem Weinkonsum (3 bis 12 Gläser pro Monat) Herz- und Gefäßkrankungsrisiko statistisch signifikant um 38 Prozent sinkt, beim moderaten Weinkonsum (12 bis 35 Gläser pro

Monat) sogar um 50 Prozent. Als Vergleichsgruppe dienten jene, die weniger als ein Glas Wein monatlich konsumierten. Demnach profitierten moderate Genießer eindeutig. In der graphischen Darstellung zeigt sich dies als bekannte J-Kurve, die aktuell so stark kritisiert, aber immer wieder belegt wird.

Studien wie diese bestätigen uns, weiterhin auf dem richtigen Weg zu sein: Essen wie am Mittelmeer mit ein bis zwei Gläsern Wein zur Mahlzeit, genügend Wasser und - auch nicht zu vernachlässigen - einer ordentlichen Portion Lebensfreude lässt uns, Statistik hin oder her, lange gesund leben. Auch ohne Adria. Beispiele dafür gibt es auch hierzulande zuhauf. ◀

Dr. Claudia Hammer

sieht im Essen wie am Mittelmeer, einem Glas Wein und einer Portion Lebensfreude den richtigen Weg.

