

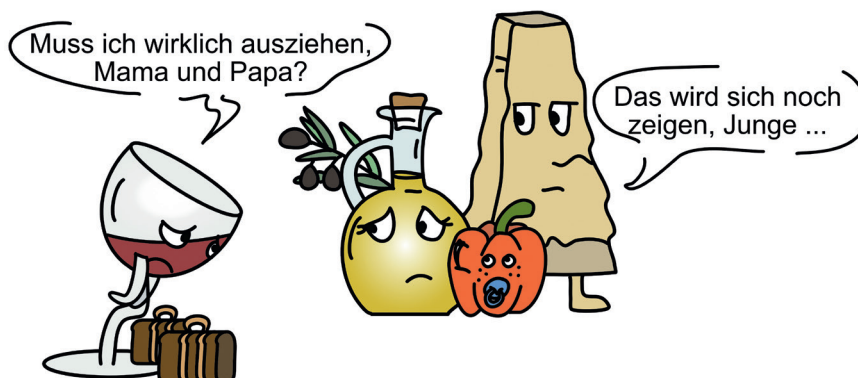
# NO RED IN THE MED? KEIN ROTWEIN IN DER MEDITERRANEN KOST?

Ist Wein jetzt gesund oder nicht? Wissenschaft gegen Wissenschaft. Sucht sich jeder raus, was zu seiner Argumentationslinie passt?

Die mediterrane Ernährung wurde 2010 von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe erklärt. Ein gesundes Ernährungsmuster. Man muss dafür nicht am Mittelmeer leben, sondern nur essen und trinken, wie man es in den 60er Jahren am Mittelmeer getan hat. Viel Obst und Gemüse, Olivenöl, wenig Fleisch und eine moderate Menge

den Wein aus der mediterranen Ernährung, reduziert sich deren Schutzeffekt um 12 bis 24 Prozent.

Wissenschaft gegen Wissenschaft! Klar ist: Zu viel an Wein, Bier, Schnaps erhöht das Krebsrisiko, vor allem für Leber, Bauchspeicheldrüse und Brust. Aber wie sieht das mit moderaten Mengen aus? Man liest ja immer öfter vom »no safe level« (kein sicherer Grenzwert), der sich auf große



Dr. Claudia Hammer

an Fisch und Wein. Diese Ernährungsweise lässt uns nachweislich länger leben und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für Krebs oder Alzheimer.

## Aber passt Wein (noch) in diese gesunde Ernährung?

Denn Alkohol wurde schon vor Jahrzehnten von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) als Karzinogen der Gruppe 1 erklärt – die höchste Risikostufe, zu der auch Asbest und UV-Strahlung gehören. Für den chemischen Stoff Ethanol stimmt das wohl auch. Aber wie ist die Evidenz für die Aussage: »Alkoholische Getränke verursachen Krebs«? Eben diese Krebsforschungseinrichtung hat nämlich Anfang 2024 die Beweislage mit limited evidence – also nicht so ganz klar – eingestuft.

Im Februar 2024 äußerte sich dazu ein spanisches Forscherteam in Form eines Reviews, einer wissenschaftlichen Veröffentlichung, die den aktuellen Forschungsstand wiedergibt: Nimmt man

Modellstudien bezieht, die in politischen Kreisen munter zitiert werden. Vor allem die so genannte »Global burden of disease«-Studie von 2018 wird dazu gerne herangezogen und die Ergebnisse der gleichen Studie von 2022 ebenso gerne vergessen. Letztere zeigt nämlich für über 40-jährige eindeutig ein »safe level« – von Benefits will ich gar nicht sprechen.

Zurück zu »No red in the Med«. Dies soll jetzt von der Universität von Navarra an 10.000 Teilnehmern untersucht werden – kein Modell, sondern ein randomisierter Studienablauf mit echten Menschen und einer Kontrollgruppe. Die EU unterstützt diese Studie mit 2,5 Mio. Euro. Sie startet im Juni 2024 – man darf gespannt sein. ◀

