

Null-Promille für Schwangere und Kinder ist selbstverständlich, aber für **alle**?

Wo ist die wissenschaftliche Evidenz der DGE und WHO für ihre effektheischerischen Überschriften, dass jedes Glas Wein der Gesundheit abträglich sei und diese undifferenziert nahezu von allen Medien, Mediendoktores und selbsternannten Gesundheitsexperten übernommen werden?

Recherche ist offenbar immer weniger gefragt.

Wir haben uns kompetente Unterstützung geholt: **Prof. Dr. Nicolai Worm**, Ernährungswissenschaftler und Kenner der evidenzbasierten Ernährungsmedizin

Sachlich korrekt stieg er mit den neuen DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)-Richtlinien in die Thematik ein¹. Diese basieren keinesfalls auf deutschen Daten, sondern es werden die Empfehlungen eines kanadischen Instituts für Suchtforschung einfach kopiert, die wiederum auf Daten aus dem Canadian Alcohol & Drug Use Monitoring Survey und dem Canadian Tobacco, Alcohol & Drugs Survey basieren. Zusätzlich wurden die Konsumdaten des Global Information System on Alcohol and Health (2021) der WHO einbezogen² und um den Gesamtkonsum in Kanada (Pro-Kopf-Konsum von Erwachsenen) korrigiert. Überdies bezogen sich ihre Berechnungen pauschal auf die Ethanolmenge und schloss keinerlei Differenzierung nach Art der alkoholischen Getränke ein.

Daten werden ignoriert

Die DGE ignoriert ebenfalls, dass auch die GBD-Studie³ die berühmte J-Kurve bestätigt, wonach ein leichter Alkoholkonsum mit einer Minderung der Sterblichkeit assoziiert ist und für Menschen über 40 Jahre mit steigendem Alter sogar mit deutlich höherem Alkoholkonsum eindeutig positive Wirkungen haben kann^{4,5}.

Viele genau durchgeführte aktuelle Studien bestätigen, dass die J-Kurve valide ist – auch und insbesondere dann, wenn man die früheren „Trinker“, die krankheitsbedingt das Trinken eingestellt

hatten (sog. „sick quitters“), aus der Referenzgruppe ausschließt und nur lebenslang Abstinente in die Auswertungen aufnimmt.

Interessanterweise hat die kanadische Regierung Ende 2024 die o.g. Erkenntnisse des Kanadisches Instituts für Suchtforschung wegen methodischer Mängel nicht übernommen. Vielmehr veröffentlichte sie die gleichen Empfehlungen, die auch im neuesten Report der Nationalen Medizin-Akademie der USA nach detaillierter Analyse und Eliminierung aller bekannten Störfaktoren verankert sind, wonach moderater Konsum von 14 g für die Frau und 28 g Alkohol/Tag für den Mann mit einer Risikosenkung von Herz-Kreislauf-Sterblichkeit je um bis zu 22% einhergeht.⁶

Warum ignoriert die DGE diese Datenlage? Insbesondere findet sich für leichten bis moderaten Weinkonsum eine Fülle von Studienergebnissen, die die DGE-Empfehlungen als absurd erkennen lassen. So hat eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2023, die 74 Beobachtungsstudien einbezogen hatte, ergeben, dass moderater Konsum (1 Glas/Tag für die Frauen und 2 Gläser für die Männer) mit keinerlei Anzeichen für ein erhöhtes Risiko für Krebs, Demenz, Herzerkrankungen und Gesamtsterblichkeit verbunden war⁷. Gerade das Krebsrisiko ist in der Alkoholdiskussion das Hauptargument für Alkoholverzicht.

1 Richter M, et al. Ernährungs Umschau International 10/2024.
2 WHO: Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge (URL)
3 Gakidou, E., Lancet, 2018. 392(10152): p. 1015-1035
4 Gakidou, E. and G.A. Collaborators. Lancet, 2022. 400(10347):p. 185-235
5 Gakidou, E. and G.A. Collaborators Lancet 2024;403: p 2163-2203
6 National Academies Science Engineering Medicine (NASEM), news release Dec 17, 2024
7 Wojtowicz JS. Cureus 2023;15(10): e46786

Es wird dabei munter kommuniziert, dass Alkohol (unabhängig von Dosis, alkoholischen Getränk, Lebensstil etc.) verantwortlich für sieben Krebsarten sei. Wobei unbestritten ist, dass Krebs nicht eine hinreichende Ursache hat, sondern eine multikausale Erkrankung ist, die von Genetik, Mikrobiom, Ernährung, körperliche Aktivität, Vitaminstatus, Entzündung und vielem mehr abhängig ist.

Eindrucksvoll macht Prof. Worm das Zusammenwirken dieser vielen anderen Faktoren an aktuellen Originalarbeiten zu Körpergewicht und Bewegung deutlich^{8,9}.

Für moderate Weintrinker kein erhöhtes Krebsrisiko

Wie sehr es auch auf die Art des alkoholischen Getränkes ankommt, zeigt z.B. die sog. UK-Biobank-Studie mit über 350.000 Probanden¹⁰. Danach war gerade für Weintrinker sogar mit übermoderaten Tagesdosen kein signifikantes Krebsrisiko erkennbar. Zahlreiche andere aktuelle Studien untermauern dies - zumindest bei moderatem Konsum von 1 bis 2 Gläsern Wein pro Tag.

Könnte dies geminderte Risiko neben Lebensstilfaktoren auch dem Getränk per se geschuldet sein? Es wäre biologisch plausibel, dass die verschiedenen Polyphenole im Wein hier ihre bekannten krebshemmenden Wirkungen entfalten, wobei diese offenbar zum Teil erst durch Verstoffwechslung unserer Darmbakterien in besonders wirksame Substanzen umgewandelt werden – experimentell ist das mit guten Studien belegt, aber in wie weit das für Menschen gilt, ist noch nicht endgültig geklärt¹¹.

Worm zeigt zahlreiche Studien, die sich auf tatsächlich beobachtete Fälle und gemessenem Trinkverhalten beziehen¹² und nicht auf Verbrauchsstatistiken und Schätzungen, auf die sich die WHO bezieht.

Auf welcher Rationalen basiert die DGE nun ihre aktuellen Leitlinien? Warum erfahren die Verbraucher in Deutschland und Kanada nichts von den vielen Studien, die der DGE- und WHO-Positionen deutlich widersprechen? fragt Prof. Worm zurecht.

Wem soll man glauben?

Eine Erklärung für die einseitige bzw. verfälschte Darstellung der Datenlage könnten auch Interessenskonflikte von Akteuren der einzelnen Organisationen sein. So auch z.B. Tim Stockwell und zwei weitere Kollegen, die die Empfehlungen des kanadischen Suchtinstitut verfasst haben. Sie geben an, von Movendi international (früher Guttempler) - DER Anti-Alkohol-Gruppe schlechthin-, die übrigens auch die WHO finanziell fördert, unterstützt zu sein. Lässt das an der Objektivität der WHO nicht zweifeln? Dass die DGE das alles undifferenziert und unkritisch aufnimmt, widerspricht allen Regeln der evidenzbasierten Ernährungsmedizin.

DAS EVIDENZBASIERTE FAZIT VON

PROF. DR. NICOLAI WORM

Leichter bis moderater Weinkonsum zu den Mahlzeiten, vorzugsweise im Rahmen einer mediterranen Ernährung und einer gesunden Lebensweise, reduziert nach bester verfügbarer Evidenz bei den meisten Menschen im mittleren und höheren Alter das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und die Gesamtsterblichkeit und erhöht nicht das Krebsrisiko und sollte für die meisten mit hoher Wahrscheinlichkeit als sicher angesehen werden.

8 Perreault K, et al. Br J Sports Med 2017;51(8):651-657

9 Inan-Eroglu E, et al. Br J Nutr 2023;130:503-512

10 Schaefer SM, et al. Br J Nutr 2022; online first Feb 3

11 Amor S, et al. Diseases 2018;6:106

12 Lucerón-Lucas-Torres M, et al. Front. Nutr. 2023;10:1197745

Weitere Informationen

Deutsche Weinakademie GmbH
Platz des Weines 2
55294 Bodenheim

T +49 6135 9323 - 143
info@deutscheweinakademie.de
www.deutscheweinakademie.de