

Wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Weinakademie: Prof. Dr. med. Kristian Rett

Weinkonsum kann Diabetes-Risiko senken



Der Vorsitzende des Beirats Prof. Dr. med. Kristian Rett ist Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie (DDG) am Endokrinologikum München.

Foto: privat

Wine in Moderation ist eine europäische Initiative für die Weinwirtschaft, um das Kulturgut Wein zu erhalten. Gemeinsam engagieren sich die Mitglieder für einen verantwortungsvollen, moderaten Umgang mit Wein und Sekt. Die Deutsche Weinakademie unterstützt mit ihrem wissenschaftlichen Beirat die Kampagne und steht für beratende politische Funktionen zur Verfügung. Wie die Mitglieder zum Beirat gekommen sind und mit welchen Themen sie sich beschäftigen, stellen wir in einer kleinen Serie vor.

DWM: Wie sind Sie zum Beirat gekommen? Warum arbeiten Sie im Beirat mit und was interessiert Sie an der Thematik?

Kristian Rett: Ich habe im September 2011 am Deutschen Herzzentrum Berlin einen Vortrag mit dem Titel „Nutzen-Risikoanalyse zu Risiken und Nebenwirkungen alkoholischer Getränke“ gehalten. Danach kam die Anfrage der Deutschen Weinakademie, ob ich Lust hätte, im Beirat mitzuarbeiten. Ich war damals Chefarzt der Abteilung Endokrinologie und Diabetologie am Krankenhaus Sachsenhausen in Frankfurt am Main. Diese Klinik wurde 1893 durch Carl von Noorden als erstes Diabeteszentrum weltweit gegründet. Von Noorden hat nicht nur die Grundlagen der Ernährungstherapie beim Diabetes entwickelt (zum Beispiel die Proteinheit), sondern auch als einer der ersten Wissenschaftler überhaupt gezielt alkoholische Getränke mit einigem Erfolg in der Diabetestherapie eingesetzt. Außer der Diät – die ausdrücklich den Wein zur Mahlzeit beinhaltete – gab es bis 1923 keine Behandlungsmöglichkeit. Das ist der medizinhistorische Teil meines Interesses am Thema.

Wissenschaftlich interessiert mich seit dem Studium die Stoffwechselregulation in Insulin-Zielorganen. Was sind

Insulin-Zielorgane? In erster Linie Leber, Fettgewebe und Muskulatur. Alkohol zum Essen greift nun in den Stoffwechsel dieser Organe in einer erwünschten und therapeutisch nutzbaren Weise ein: Das heißt bei einer Mahlzeit mit Weinbegleitung gibt die Leber weniger Traubenzucker ab, die Muskulatur nimmt mehr davon auf, das Fettgewebe gibt weniger freie Fettsäuren ab und insgesamt sinkt der sogenannte oxidative Stress, der durch die Nahrungsaufnahme entsteht.

Welche Zusammenhänge zwischen Wein und Diabetes gibt es? Inwiefern können Sie die Erkenntnisse der Wissenschaft in Ihrem Ärztealltag als Diabetologe einbringen?

Diabetes ist nur die eine Hälfte einer Zwillingepandemie aus Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit. Die Zahl der Betroffenen hat sich seit 1980 weltweit vervielfacht – beziehungsweise versiebenfacht und belastet zunehmend die Gesundheitssysteme. Wir haben also allen Grund, uns mit einem gewichtsorientierten angepassten Ernährungs- und Trinkverhalten auseinanderzusetzen.

Wissenschaftlich ist gesichert, dass moderater Weinkonsum im Rahmen der mediterranen Ernährung das Diabetes- und das Sterberisiko gewichtsneutral reduziert, während Süßgetränke als Brandbeschleuniger der Pandemie wirken. Als Diabetologe weiß ich mit dem Erlebnishintergrund aus 40 Jahren Diabeteschulung, dass ein aktiver Lebensstil mit „bewusster und risikominimierter Ernährung“, die nicht auf Verboten, sondern auf Information beruht, vermittelbar und dauerhaft umsetzbar ist. Geschulte Diabetespatienten können die Menge an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten in einer Mahlzeit abschätzen. Sie wissen, wie groß eine Portion ist, was auf Fertigprodukten draufsteht und was es bedeutet, und dass man von hochverarbeiteten Produkten und Süßgetränken seine Finger lassen sollte. Sie wissen auch, dass Wein grundsätzlich nur zusammen mit einer Mahlzeit erlaubt ist und dass bereits ein Glas den Blutzucker am nächsten Morgen etwas absenkt.

Diabeteschulung ist praktisches Lebensstiltraining mit dem Ziel, Gesundheits-, Ernährungs- und Substanzkompetenz zu vermitteln. Mehr davon täte einer

Gesellschaft von Gesundheits-Analphabeten wie der unseren nur gut.

Sie haben sich in den letzten Jahren auch mit dem Thema „Alternative Fakten/Fake news“ beschäftigt und hierzu schon viele bemerkenswerte Vorträge gehalten. Können Sie uns ein Beispiel für Alternative Fakten aus Ihren Vorträgen aufzeigen?

Im renommierten medizinischen Fachblatt „The Lancet“ ist 2018 die Global Burden of Disease Study (GBDS1) erschienen, die mit dem Slogan „Es gibt keinen sicheren Alkoholkonsum“ und der Forderung nach globaler Abstinenz eine hohe mediale Reichweite erzielt hat. Nach den Qualitätsstandards der evidenzbasierten Medizin handelt es sich um eine „beschreibende Korrelationsstudie“, aus der keine Empfehlung abgeleitet werden kann. Die Autoren haben ein statistisches Modell verwendet, um weltweit den geschätzten Alkoholkonsum und das Trinkverhalten mit 22 willkürlich definierten alkoholbedingten „Gesundheitsproblemen“ zu korrelieren. Ein zentraler methodischer Mangel liegt unter anderem in der eindimensionalen Betrachtung der Risiken des Konsums. So wird postuliert, dass Gesundheitsrisiken mit steigendem Alkoholkonsum linear zunehmen.

Seit Paracelsus wissen wir aber: Was in hoher Dosis giftig ist, kann in geringer Dosis ungiftig beziehungsweise sogar vorteilhaft sein. Fachleute sprechen von dosisabhängiger Effekturnkehr (bekannt als J-Kurve). Dieses biologische Grundprinzip gilt nicht nur beim Alkohol, sondern auch etwa in der Strahlentherapie oder der Pharmazie. Nach weltweiter Kritik haben die Autoren in der 2022 erschienenen Nachauswertung eine 180-Grad-Wende vollzogen, indem sie den Nettonutzen moderaten Alkoholkonsums in Abhängigkeit von Alter und vom kardiovaskulärem Risiko bestätigen und sich – weitgehend ignoriert von den Medien und der WHO – vom hegemonialen Abstinenz-Paradigma verabschieden.

Warum ist die Thematik gerade bei Forschung an einem alkoholischen Getränk heute wichtiger denn je?

Die Zwillingepandemie erfordert den Einsatz aller verfügbaren Mittel, vor allem aber risikominimiertes Verhalten ernährungs- und substanzkompetenter Individuen. Die „Einmal Gift, immer Gift“-Abstinenzideologie verteuert ein evidenzbasiertes Instrument und verharmlost den wahren Brandbeschleuniger, die Süßgetränke.

WINEinMODERATION

WEIN | BEWUSST | GENIESSEN