

# 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 nicht erhöht.



### 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 den 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 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.

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege dafür, dass diese sekundären Pflanzenstoffen im Wein den Unterschied zu anderen alkoholischen Getränken begründen.

**WAS HEISST MODERAT?**

 Für den Mann  
bis zu drei Trinkeinheiten.  
(30g) pro Tag /Anlass = 300 ml (eines 12,5 volumenprozentigen Weins)

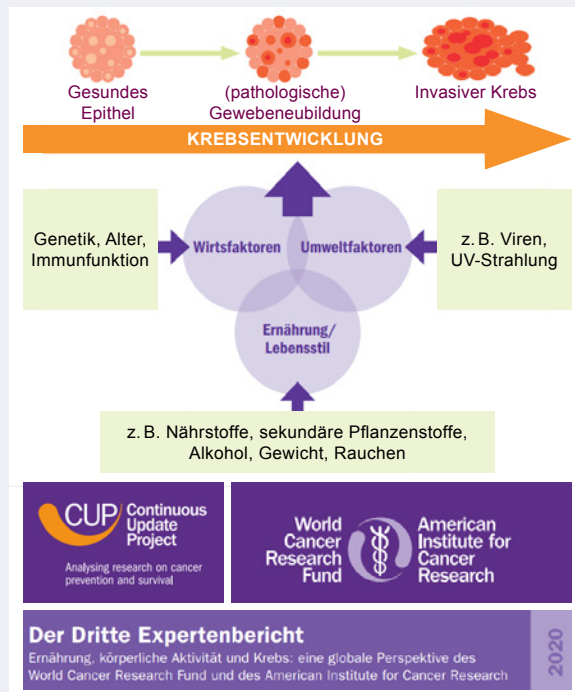
 Für die Frau  
bis zu zwei Trinkeinheiten.  
(20g) pro Tag /Anlass = 200 ml (eines 12,5 volumenprozentigen Weins)

Ein bis zwei Abstinenztage in der Woche sind empfehlenswert.

**GESUNDE LEBENSWEISE –  
BEWUSSTES WEINTRINKEN – EIN GESAMTPAKET**

Eine gesunde Lebensweise trägt maßgeblich zur Reduzierung des Krebsrisikos bei.

Krebs ist eine multifaktorielle Erkrankung und kann nicht isoliert gesehen werden. Individuelle genetische Gegebenheiten, Umfeldfaktoren, Ernährung und Lebensstil spielen eine Rolle.



Wissenschaftler der US-Gesellschaft für Krebsforschung haben aktuell das Risiko einzelner Faktoren zusammengetragen. Damit liegt das Rauchen mit ca. 20 % an der Spitze, gefolgt von Übergewicht. Alkohol liegt mit ca. 5 % im Bereich von UV-Strahlung, Infektionen und Bewegungsmangel.

(Quelle: Association for Cancer research, Cancer Progress Report 2022)



\*Quelle: Wine consumption in the context of a healthy lifestyle and cancer risk (Wine Information Council) 2023

FOLGEN SIE UNS AUF



@wim\_ger #wineinmoderation

Alle wissenschaftlichen Studien können unter [www.wineinformationcouncil.eu](http://www.wineinformationcouncil.eu) eingesehen werden.