

# Null Promille - das elfte Gebot

Ein (!) Glas Wein zum Essen tut gut, schadet nicht und schmeckt. Auch wenn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit ihrem im August veröffentlichten »Am besten Null Promille«-Papier scheinbar ein elftes Gebot postuliert hat.

**N**ach der DGE gibt es weder einen potenziell gesundheitsfördernden noch einen unbedenklichen Konsum. Sie empfiehlt daher, komplett auf alkoholische Getränke zu verzichten, denn deren Konsum sei ein führender Risikofaktor für viele Erkrankungen und vorzeitigen Tod.

Und das ohne jegliche wissenschaftliche Basis. Schwach. Dass die Empfehlungen aus Beobachtungsstudien abgeleitet sind, die prinzipiell keine kausalen Zusammenhänge zulassen und deren Aussagekraft stark limitiert ist, darauf weist im Übrigen die DGE selbst hin.

In diesem Kontext zitiert sie interessanterweise eine aktuelle Metaanalyse, die ihrem Fazit, es gäbe keine »sichere risikofreie Dosis« klar widerspricht. Die Ergebnisse zeigen keine statistisch signifikanten Unterschiede im Sterblichkeitsrisiko zwischen Personen mit geringem (1,3 bis <25 Gramm/Tag) und moderatem Alkoholkonsum (25 bis < 45 Gramm/Tag) und lebenslanger Abstinenz. Wer also wenig bis moderat trinkt, lebt rein statistisch genauso lang wie lebenslange Abstinenzler.

## Differenzierung fehlt

Aber warum jetzt »Gift in jeder Dosis«? Die DGE weiß doch, dass es noch Menschen gibt, die nicht nur die Überschriften lesen. Ob eine Fachgesellschaft, die komplett die riesige Menge an (nicht von der Wirtschaft finanzierten) Studien ignoriert, die erhebliche Unterschiede zum Beispiel bei Differenzierung nach Getränkeart finden, diesen Namen wert ist? Denn gerade Weintrinker weisen bei moderatem Genuss nicht nur signifikante Risikominderungen für Herz-Kreislauf-

Erkrankungen und Typ-2-Diabetes auf, sondern man findet bei dieser Dosis auch kein erhöhtes Krebsrisiko. Die DGE scheint mir damit weit weg von ihrem eigenen Credo, der Wissenschaft verpflichtet zu sein.

## Interessenskonflikte überall

Beeinflusst durch den Blick über den großen Teich zur »Canada's guidance on alcohol and health« steckt sie mittendrin in den Interessenskonflikten. Denn in dem kanadischen Autorenteam finden sich so gut wie keine Experten für kardiovaskuläre Erkrankungen oder Krebs, sondern nahezu alle für Alkoholschäden. Mehrere Autoren sind zudem eng mit Movendi International (ehemals Guttempler) verbunden, der Abstinenzorganisation. Dass die kanadische Leitlinie damit

nicht als neutral gelten darf, ist naheliegend. Dass die DGE sich auf diese Publikation entscheidend stützt, lässt ihre Kompetenz und Neutralität allerdings infrage stellen.

Müssten wir moderaten Weintrinker nicht alle krank und süchtig sein? Wenn ich in mein vinophiles Umfeld schaue, erkenne ich eigentlich das Gegenteil und ziemlich viele geistig und körperlich aktive Ü90er. Zugegeben auch keine evidenzbasierte Aussage, aber praxisorientiertes Erfahrungswissen. ◀

» Die DGE scheint mir weit weg von ihrem eigenen Credo, der Wissenschaft verpflichtet zu sein. ◀◀

Dr. Claudia  
Hammer

