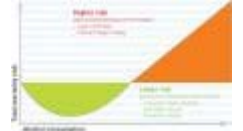


## Alkoholische Getränke und das Herz

Der regelmäßige, moderate Konsum von Wein/Sekt wurde mit etlichen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gesetzt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in allen entwickelten Ländern die häufigste Todesursache und für bis zu 50 % aller Sterbefälle verantwortlich (Gronbaek M., 2004). Damit einhergehend belegen wissenschaftliche Studien, dass moderater Konsum alkoholischer Getränke die Rate der Menschen mittleren Alters (insbesondere Männer über 40 und Frauen nach den Wechseljahren), die an koronaren Herzerkrankungen und anderen Ursachen sterben, um 25 - 30 % verringert (Corrao G. et al., 2000; Wannamethee S.G. et al., 2003; Klatsky A. et al., 2003; Di Castelnuovo A. et al., 2002; Klatsky A.L., 2007, Gronbaek M., 2004).

### J-förmige Beziehung zwischen Sterberisiko und Alkoholkonsum

Moderate Weintrinker leben länger als diejenigen, die nie oder zu viel alkoholische Getränke zu sich nehmen. Diese allgemein anerkannte Beziehung ist auch als J-Kurve bekannt (siehe Abbildung 3). Das relative Sterberisiko ist am niedrigsten bei den leichten bis moderaten Konsumenten und höher bei den Abstinenzlern.



Jedoch steigt das Risiko mit jedem Getränk, das über die empfohlenen Mengen hinausgeht, stetig an. Während ein oder zwei Gläser also als „gut für die Gesundheit“ bezeichnet werden können, birgt das Überschreiten der in den Leitlinien dargelegten Dosis keinesfalls mehr Vorteile sondern mehr Risiken (Corrao et al., 2000)!

### Herzschutz - Wie funktioniert's?

Man geht davon aus, dass bis zu 50 % aller herzschtützenden Effekte des Weins dem Alkohol selbst zuzuschreiben sind, da er positiv auf die Blutfette einwirkt.

Gefäßkrankheiten (Gefäßverkalkungen, Arteriosklerose) treten auf, wenn sich das gefährliche Cholesterin (Lipoprotein geringer Dichte – LDL) sich mit anderen Blutbestandteilen an Arterienwänden absetzt (Plaques) und so den Gefäßdurchmesser langsam verengt. Oft bildet sich – bedingt durch die Gefäßwandveränderung - ein Gerinnsel, das – wenn es sich löst – die Arterie verstopft und das Blutgefäß blockiert. Das Gewebe, das von der Blutzufuhr durch diese Arterie abhängig ist, stirbt ab. Geschieht dies im Herzen, kommt es zu einem Herzinfarkt, im Gehirn zu einem klassischen Schlaganfall.

- Alkohol regt die Produktion des „guten“ Cholesterins (Lipoprotein höherer Dichte – HDL) an, welches das gefährliche Cholesterin (Lipoprotein geringer Dichte – LDL) von Blutgefäßen, in denen es Plaques bilden kann, entgegen wirkt.
- Er verringert auch die „Klebrigkeit“ der Blutplättchen und somit oder die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Auf diese Weise wird der Bildung von Gerinnseln entgegengewirkt, die den Blutfluss in einer Arterie blockieren könnten – und so einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall (Lacoste L. et al., 2001) vorgebeugt.
- Ferner verfügt Alkohol über allgemeine entzündungshemmende Effekte, die positiv auf die Blutgefäße einwirken und so die Entwicklung von Arteriosklerose hinauszögern (Estruch R. et al., 2004).

Darüber hinaus enthält Wein phenolhaltige Substanzen, die als Antioxidantien agieren und verhindern, dass gefährliches LDL-Cholesterin in die Arterienwand eindringt. Diese Antioxidantien fangen freie Radikale des Körpers (toxische, aggressive Abfallstoffe) ab, die für Erkrankungen wie Krebs, Alzheimer, Parkinson und allgemeine Alterungsprozesse verantwortlich gemacht werden. Es sei darauf hingewiesen, dass die antioxidative Wirkung unvergorenen Traubensafts niedriger ist als die des Endprodukts Wein – die antioxidative Aktivität steigt während der Gärung und Reifung an. Das

Antioxidationsniveau hängt sowohl von Verarbeitung und Filterung als auch von Weinart, Ernte, Höhenlage der Weinberge und Boden ab (Frankel E.N. et al., 2000).

Zusammen mit Quercetin und Epicatechin gehört Resveratrol zu den wichtigsten Antioxidantien, die im Wein vorzufinden sind. Diese phenolhaltigen Bioflavonoide verleihen dem Wein seine charakteristische Färbung und Geschmacksnote und werden von Pflanzen als Reaktion auf Pilzinfektionen, ultraviolettes Licht sowie verschiedene chemische und physikalische Stressfaktoren – insbesondere während der Reifung – produziert. Forscher haben nachgewiesen, dass die Wirksamkeit dieser Antioxidantien im Wein ein Fünffaches höher ist als Vitamin E, das als Referenz zur Wirksamkeit von Antioxidantien herangezogen wird.

Diese Erkenntnisse untermauern die überwältigende und zunehmende Fülle wissenschaftlicher Studien, die darauf hinweisen, dass ein moderater Konsum alkoholischer Getränke zu weniger koronaren Herzerkrankungen sowie einer besseren Gesundheit und höheren Lebenserwartung führt (Mukamal, K.L. et al., 2006).

## **Wein und Diabetes Mellitus (Typ II, Alterszucker)**

Nachweise aus breit angelegten Bevölkerungsstudien lassen darauf schließen, dass leichter bis moderater Konsum alkoholischer Getränke zu einem geringeren Diabetes-Risiko führt als Abstinenzler oder übermäßige Trinker. Die Ergebnisse einer Meta-Analyse, in der die Beziehung zwischen dem Konsum alkoholischer Getränke und Diabetes Typ II untersucht wurde, zeigen, dass moderater Genuss vor der Entstehung eines Diabetes m. schützen kann. Bei Männern wie bei Frauen ist ein um 30 % reduziertes Diabetes-Risiko festzustellen (Carlsson S. et al., 2005; Koppes L.L. et al., 2005; Wannamethee S.G. et al., 2003; Avogaro A. et al., 2004; Wei M. et al., 2000).

Der genaue Wirkungsmechanismus ist noch unklar. Forscher gehen davon aus, dass Alkohol per se möglicherweise auf die Insulinresistenz des Körpers einwirkt. Diese Fehlentwicklung der mangelnden Verwertung von Glukose ist ein Grundproblem bei Diabetes Typ II oder Alterszucker. Hier setzt die Wirkung der alkoholischen Getränke an.

Doch nicht nur das Risiko an Diabetes Typ II zu erkranken wird durch einen moderaten Konsum alkoholischer Getränke gemindert. Auch potentielle kardiovaskuläre Folgeschäden der Diabeteserkrankung können reduziert werden. Dies ist insofern ausschlaggebend, als koronare Herzerkrankungen die häufigste Todesursache bei Typ II Diabetikern darstellen, sie weisen ein viermal höheres Risiko als gesunde Menschen auf, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Forscher haben festgestellt, dass dieses Risiko deutlich verringert wird, wenn sie zum Essen moderat Wein/Sekt konsumieren.

In Anbetracht der weltweiten Diabetes-Typ-II-Epidemie, die sich aller Voraussicht nach sogar noch verschärfen wird und mit der erhebliche Kosten in der Gesundheitsfürsorge verbunden sind, ist die Vorbeugung von Diabetes ein sehr wichtiges, öffentliches Gesundheitsthema. In Anlehnung an die aktuelle wissenschaftliche Datenlage, kann ein moderater Konsum alkoholischer Getränke dazu verhelfen, Entstehung und Ausprägung des Typ II Diabetes zu reduzieren und so signifikant zur öffentlichen Gesundheit beitragen (Djousse L. et al., 2007: 1758-65).

Aufgrund dieser Erkenntnisse ist den Vorteilen des moderaten Wein/Sektkonsums auch in angemessener Weise Rechnung zu tragen. Nichtsdestotrotz dürfen die wissenschaftlichen Befunde hinsichtlich der positiven Effekte eines moderaten Konsums – seien sie nun physischer, mentaler oder

sozialer Art – keinen Anreiz darstellen, mehr zu trinken als in den Leitlinien für einen moderaten Genuss alkoholischer Getränke angegeben ist. Bitte vergessen Sie nie: Die Motivation zum Weinkonsum sollte Freude und Genuss sein, und nicht die gesundheitlichen Vorteile. Die Überschreitung der empfohlenen Mengen bringt keinesfalls mehr Vorteile, sondern nur größere Risiken!

Umfassende Details zum Thema, Wein, Gesundheit und soziale Aspekte finden Sie unter:  
[www.wineinformationcouncil.eu](http://www.wineinformationcouncil.eu)