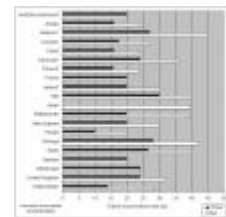
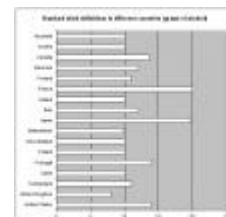


## Leitlinien zum moderaten Weingenuss: Wie viel ist zu viel?

Zahlreiche Faktoren wie Alter, Körpergewicht, ethnische Herkunft, Familiengeschichte, allgemeiner Gesundheitszustand und Medikamenteneinnahme spielen für die Festlegung moderner Trink-Leitlinien eine bedeutende Rolle. Ebenso sind die Trinkgeschwindigkeit sowie der Konsum auf leeren oder vollen Magen für die Absorption des Alkohols ausschlaggebend. Folglich können die Leitlinien je nach Bevölkerungsgruppe oder Land, ja sogar individuell, unterschiedlich sein (Tabelle 2).



Wie Tabelle 2 erkennen lässt, variieren die empfohlenen Mengen je nach Land, manchmal um ein Zwei- oder Dreifaches. Hinzu kommen Abweichungen bezüglich des Alkoholgehalts eines „Standarddrinks“, der in der Regel Unterschiede in Kultur und Gepflogenheiten widerspiegelt: Den Standarddrink mit dem niedrigsten Gehalt (8 g) findet man im Vereinigten Königreich und den alkoholhaltigsten (19,75 g) in Japan (WHO, 2004) (Abbildung 2). Im Rahmen des WINE in MODERATION Programms wurde eine Getränkeeinheit mit 10 g Alkohol definiert.



Aufgrund internationaler wissenschaftlicher Erkenntnisse und diverser, von unterschiedlichen öffentlichen Gesundheitsbehörden herausgegebener Referenzen liegt ein unbedenklicher, moderater Konsum zwischen den in unten stehenden Leitlinien angegebenen Werten (Corrao et al., 2000).

### Leitlinien für einen unbedenklichen, maßvollen Konsum:

- Bis zu 2 Getränkeeinheiten pro Tag für Frauen.
- Bis zu 3 Getränkeeinheiten pro Tag für Männer.
- Nie mehr als 4 Getränkeeinheiten auf einmal.
- Auf alkoholische Getränke sollte in bestimmten Situationen verzichtet werden, wie während der Schwangerschaft, bei Einnahme bestimmter Medikamente, im Straßenverkehr oder bei der Arbeit.

### Konsum alkoholischer Getränke: Maßeinheiten

1 Getränkeeinheit (\*), mit 10 g reinen Alkohols, entspricht:



100 ml Wein mit 12 % Vol.



100 ml Schaumwein mit 12 % Vol.



60 ml Likörwein mit 20 % Vol.



70 ml aromatisierter Wein mit 15 % Vol.

(\*) Dieser Begriff gibt den in den gängigsten Konsumeinheiten ausgedrückten durchschnittlichen Gehalt reinen Alkohols an, selbst wenn Ausschankmengen und Konsumleitlinien je nach Land variieren.

Unter einem unbedenklichen Konsum versteht man die Menge alkoholischer Getränke, die eine Person gefahrlos zu sich nehmen kann, ohne das Risiko negativer, gesundheitlicher oder sozialer Folgen maßgeblich zu steigern (Dufour M.C., 1999). Diese Definition kann auch auf die Alkoholmenge angewandt werden, die eine Person sicher konsumieren kann, um auf lange Sicht positive gesundheitliche Auswirkungen zu erzielen.

## **Bedeutung von Trinkmustern**

Wichtig ist jedoch nicht nur die Menge allein, sondern auch das Trinkmuster (d.h. wie Alkohol konsumiert wird) und die Gegebenheiten, unter denen der Alkohol konsumiert wird.

Wie wissenschaftliche Studien belegen, ist der regelmäßige, moderate Konsum alkoholischer Getränke vorteilhafter und mit einer geringeren Morbidität sowie mit einem niedrigeren Sterberisiko verbunden als der Konsum der gleichen Alkoholmenge bei einem einzigen Trinkanlass wie z.B. im Rahmen wochenendlicher Saufgelage. (Tolstrup J.S. et al., 2004, Mukamal K.J. et al., 2003, Marques-Vidal P. et al., 2000, Rehm J. et al., 2003, Baglietto L et al, 2006).

## **Punktnüchternheit - Für wen gelten die Leitlinien NICHT?**

Die Leitlinien für ein moderates Trinkverhalten gelten NICHT für

- Jugendliche, deren körperlicher Reifeprozess noch nicht abgeschlossen ist
- schwangere Frauen
- Fahrer/Straßenverkehr
- Menschen, die alkoholunverträgliche Medikamente einnehmen
- Menschen mit Suchtvergangenheit oder bestimmten Krankheitsbildern.

## **Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfalle Ihren Arzt!**

Unter Einhaltung dieser Leitlinien ist ein moderater Weinkonsum bei Erwachsenen – als Teil einer ausgewogenen Ernährung – mit einem risikoarmen, gesunden Lebensstil vereinbar. Selbst wenn einige europäische Gesellschaften in stärkerem Maße mit alkoholbedingten Problemen konfrontiert sind als andere, so bleibt das moderate Trinken dieser Art dennoch die Norm.