

So schützt Wein

Verschiedene Effekte werden für die präventive Wirkung verantwortlich gemacht:

a) Alkohol-Effekte

- Alkohol verbessert den Fettstoffwechsel: arteriosklerosefördernde Blutfette wie LDL-Cholesterin und Lipoprotein Lp(a) werden gesenkt und das herzschützende HDL-Cholesterin wird dosisabhängig angehoben.
- Alkohol hemmt die Gerinnungsneigung des Blutes und damit die Thrombosebildung.
- Alkohol fördert die Gerinnseauflösung, die so genannte Fibrinolyse.

Bei einer Zufuhr von 30 Gramm Alkohol pro Tag ist eine Senkung des Herzinfarkttrisikos um 25 Prozent zu erwarten (4).

Darüber hinaus zeigt Alkohol, in geringen bis moderaten Mengen genossen, eine Reihe weiterer Effekte, die sich günstig auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken:

- Entspannung und Erweiterung der Blutgefäße
- Senkung des Blutzuckers
- Verbesserung des Zuckerstoffwechsels

Mit der günstigen Wirkung auf den Blutzucker wird die Senkung des Diabetesrisikos (Typ 2) und die dramatisch geminderte Herzinfarkt-Sterblichkeit bei Diabetikern zumindest zum Teil erklärt (1, 2, 5, 6).

b) Polyphenol-Effekte

Neben dem Alkohol finden sich im Wein zahlreiche gesundheitsrelevante Inhaltsstoffe, allen voran die so genannten Polyphenole. Sie wirken überwiegend als hochpotente Antioxidantien, das heißt sie können Zellschädigungen durch Sauerstoffradikale abblocken. Zusätzlich besitzen einige von Ihnen ebenfalls ein HDL-Cholesterin steigerndes und LDL-Cholesterin senkendes Potential. Daneben wirken einige ebenfalls gefäßerweitend und gefäßentspannend, senken damit den Blutdruck und beugen Gefäßverkrampfungen unter Stress vor. Außerdem senken manche Polyphenole ebenfalls die Neigung zu Thrombosen (3).

Quellen:

1. Facchini F, Chen YD, Reaven GM. Light-to-moderate alcohol intake is associated with enhanced insulin sensitivity. *Diabetes Care* 1994; 17:115-9.
2. Flanagan DE, Moore VM, Godsland IF, Cockington RA, Robinson JS, Phillips DI. Alcohol consumption and insulin resistance in young adults. *Eur J Clin Invest* 2000; 30:297-301.
3. Goldberg DM, Soleas GJ, Levesque M. Moderate alcohol consumption: the gentle face of Janus. *Clin Biochem* 1999; 32:505-18.
4. Rimm EB, Williams P, Fosher K, Criqui M, Stampfer MJ. Moderate alcohol intake and lower risk of coronary heart disease: meta-analysis of effects on lipids and haemostatic factors. *BMJ* 1999; 319:1523-8.
5. Valmadrid CT, Klein R, Moss SE, Klein BE, Cruickshanks KJ. Alcohol intake and the risk of coronary heart disease mortality in persons with older-onset diabetes mellitus. *JAMA* 1999; 282:239-46.
6. Wei M, Gibbons LW, Mitchell TL, Kampert JB, Blair SN. Alcohol intake and incidence of type 2 diabetes in men. *Diabetes Care* 2000; 23:18-22.

Hinweis DWA: Verantwortungsvoller Weinkonsum

Das Thema Wein und Gesundheit bedarf einer durch Sachkenntnis, Ausgewogenheit und Verantwortung geprägter Präsentation. Obwohl zahlreiche wissenschaftliche Daten belegen, dass moderater Weinkonsum positive Effekte auf die Gesundheit hat, weisen wir darauf hin, dass exzessives Trinken aller alkoholischer Getränke sozialen und gesundheitlichen Schaden birgt.

