

Acht Thesen zum gesunden Genuss alkoholischer Getränke

Augusto Di Castelnuovo, Professor an der katholischen Universität von Campobasso (Italien), hat nach strengen Evidenzbasierten Kriterien die aktuelle wissenschaftliche Datenlage zum Einfluss von alkoholischen Getränken auf die Gesundheit bewertet.* Im Folgenden sind seine 8 Kernaussagen dargestellt, die nach bestem Wissen heute als wissenschaftlich gesichert gelten können:

1. Sowohl die Herz-Kreislauf- als auch die Gesamt-Sterblichkeit sind bei geringem bzw. moderatem Genuss alkoholischer Getränke niedriger als bei Alkoholabstinenz.
2. Der Schutzeffekt im Herz-Kreislauf-Bereich ist primär auf die gerinnungshemmende und auf die HDL-Cholesterin steigernde Wirkung des Alkohols zurückzuführen.
3. Wein entfaltet möglicherweise wegen seines hohen Gehaltes an sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenole) über den Alkohol hinausgehende gesundheitlich relevante Wirkungen.
4. Mit gesteigertem Genuss alkoholischer Getränke mehren sich Gesundheitsrisiken.
5. Es existiert ein Dosisbereich, bei dem mehr gesundheitliche Vorteile als Risiken zu erwarten sind.
6. Auch bei bereits bestehenden Risikofaktoren zeigt die Datenlage, dass regelmäßiger aber mäßiger Genuss alkoholischer Getränke, eingebettet in einen gesunden Lebensstil, die Gesundheit fördern kann, sofern keine Kontraindikation vorliegt.
7. Es sprechen keine wissenschaftlichen Gründe dagegen, dass Erwachsene mit regelmäßigem aber moderatem Genuss alkoholischer Getränke diese Gewohnheit beibehalten.
8. Das gesundheitliche Risiko exzessiven Konsums alkoholischer Getränke sollte allzeit hervorgehoben werden. Menschen mit missbräuchlichem Trinkverhalten sollten angehalten werden, ihren Konsum auf gesundheitlich verträgliche Mengen zu reduzieren und riskante Trinkmuster zu vermeiden.

Abschließend appelliert Professor Di Castelnuovo an seine Forscherkollegen, zukünftige Studien zum Thema „Alkohol und Gesundheit“ noch sorgfältiger durchzuführen. Dabei sei besonders darauf zu achten, neben der Auswahl der geeigneten Referenzgruppe möglichst viele Störeinflüsse aus Umwelt und Lebensstil zu erfassen.

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

* Di Castelnuovo A, et al. Alcohol consumption and cardiovascular risk: mechanisms of action and epidemiologic perspectives. *Future Cardiol.* 2009 Sep;5(5):467-77.