Wein und Gesundheit: Ursachen und Limitationen eines Paradigmenwechsels, Empfehlungen für Weinkonsum und Weinwirtschaft (P. Lechleitner)

Motivation für die Arbeit:

Die WHO postuliert einen Paradigmenwechsel in Bezug auf moderaten Alkohohlkonsum im Sinne von *„no safe dose“.* Dieses Statement wird aus Sicht des Mediziners speziell im Hinblick auf moderaten Weinkonsum hinterfragt.

Fragestellung und Zielsetzung:

Es wird diskutiert inwieweit ein Paradigmenwechsel wissenschaftlich abgesichert ist und ob Wein eine Sonderstellung einnimmt. Schließlich werden daraus medizinische Empfehlungen für den Weinkonsum und Implikationen für die Weinwirtschaft abgeleitet.

Methodik:

Die Arbeit fasst die aktuelle Evidenz in Form eines narrativen Reviews zu protektiven und toxischen Effekten von Alkoholkonsum im Allgemeinen und Weinkonsum im Speziellen zusammen, diskutiert methodische Probleme historischer Befunde (z. B. das „Französische Paradoxon“), bewertet neuere Interpretationen und diskutiert rezente Studien mit neuen Aspekten. Es werden Daten aus Invitro-Studien, Metaanalysen, Mendelschen Randomisationsstudien und Global-Burden-Analysen zusammengeführt.

Inhalt:

Bioaktive Komponenten des Weines und deren Wirkmechanismen auf den menschlichen Organismus werden diskutiert. Epidemiologisch schneiden moderate Weintrinker in manchen Kohorten besser ab als Abstinente, allerdings wurde dieser Effekt insbes. von der Arbeitsgruppe um Stockwell und Zhao sowie der GBD (global burden of disease)-Analyse 2018 weitgehend auf Lebensstilfaktoren (mediterrane Diät, sozioökonomischer Status, Ernährungsmuster) und auf Verzerrungen bei den Kontrollgruppen (z.B. sick quitter-bias) zurückgeführt und nicht auf den Wein selbst. Diese Hypothese wird auch durch kleine genetische Studien (sog. Mendelsche Randomisationsstudien) gestützt. Daher wurde ein Paradigmenwechsel postuliert: „*Es gibt keinen robusten protektiven Effekt von moderatem Konsum auf die Gesamtmortalität*“, „*jeder Tropfen Alkohol ist schädlich*“, wobei keine Differenzierung zwischen den verschiedenen alkoholischen Getränken gemacht wurde. Wenn auch aufgrund fehlender prospektiver Studien mit exakter Dosisermittlung eines gesundheitlich vorteilhaften Weinkonsums die Sachlage nicht endgültig geklärt scheint, deutet die vorliegende Datenlage weiterhin auf einen protektiven Mechanismus hinsichtlich Herz-Kreislauf- und Gesamtsterblichkeit durch moderaten Weinkonsum hin. Dies unabhängig von der Tatsache, dass im individuellen Fall auch geringere Mengen von alkoholischen Getränken kanzerogen (insbesonders hinsichtlich Brustkrebs) wirken können. Die Kernkritik an den WHO-Aussagen richtet sich weniger gegen „Alkohol schadet“ , sondern gegen die Pauschalaussage „no safe level“ als wissenschaftlich endgültige Wahrheit. Die Evidenzlage zeigt zwar ein potenziell erhöhtes Gesundheitsrisiko durch Alkohol, fallweise auch in moderaten Mengen, jedoch nicht generell. Das dosisabhängige Gesundheitsrisiko betrifft Frauen und jüngere Menschen stärker. Es gibt andererseits - wie oben angeführt - starke wissenschaftliche Evidenz, sowohl aus aus Mittelmeer- als auch aus anderen Ländern, dass moderater Weinkonsum die Lebenserwartung erhöht, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt und das allgemeine Krebsrisiko nicht nennenswert beeinflusst, außerdem protektive Wirkungen auf Typ-2-Diabetes, Demenz und

ischämischem Schlaganfall ausübt. Die protektiven Effekte von Wein - im Unterschied zu anderen gängigen Alkoholika - sind trotz Neubewertung alter Studiendaten weiterhin robust und werden durch neuere Studien mit besserer Methodik belegt, wenngleich – wie o.a. - hinsichtlich der Dosis eine Unschärfe besteht, wobei individuelle Entscheidungen zum Konsum differenziert getroffen werden sollten. Wenn auch das Krebsrisiko durch Alkoholkonsum nicht vernachlässigt werden darf, so steht dem eine Reduktion der Gesamtmortalität durch moderaten Weinkonsum entgegen.

Neben Polyphenolen und anderen bioaktiven Komponenten spielen auch soziale und ernährungsbezogene Faktoren für die positiven Effekte des Weinkonsums eine Rolle. Die mediterrane Ernährungsweise gilt auch deswegen als gesund, da sie u.a. moderaten Weinkonsum zu den Mahlzeiten einschließt, was die Alkoholtoxizität reduziert und insgesamt mit deutlich reduzierten Risiken für Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Gesamtsterblichkeit verbunden ist, vor allem wenn sie mit Bewegung und Rauchverzicht kombiniert ist.

Fazit:

Der aktuelle Wissensstand lässt sich für den moderaten Weinkonsum wie folgt zusammenfassen: Wein ist ein alkoholisches Getränk, das - insbesonders bei Einbettung in eine gesunde Lebensweise (Rauchverzicht, Bewegung, mediterrane Kost, soziale Kontakte) - das Leben verlängern und bereichern kann und bis zu moderatem Konsum nicht zwangsläufig schadet.

Ein Paradigmenwechsel im Hinblick auf den Weinkonsum in moderaten Dosen ist durch die Datenlage nicht begründbar.

Medizinische Empfehlungen:

Schwangere, Frauen mit genetisch erhöhtem Brustkrebsrisiko, Jugendliche und Alkoholabhängige sollten Alkohol generell meiden. Trotz bestehender Unschärfe hinsichtlich tolerabler Wein-Dosen können folgende studienbasierte Dosen als Richtschnur gelten: Für die Frau 1-(2) Gläser für den Mann 2-(3) Gläser pro Tag, 2 alkoholfreie Tage pro Woche. Ein „Standard Drink“ enthält 10 g reinen Alkohol. Ein Glas Wein (≈ 100–125 ml bei 12 % Vol.) entspricht in etwa dieser Menge.

Konsequenzen für Weinwirtschaft:

Die Weinwirtschaft sollte ihre Produktions- und Kommunikationsstrategien anpassen, Wein aber als besonderes alkoholisches Produkt selbstbewusst darstellen. Statt der klassischen Argumentation mit gesundheitlichen Vorteilen ohne Hinweis auf potenzielle Toxizität könnten folgende Aspekte in den Vordergrund treten: Betonung der kulturellen und genussorientierten Werte des Weinkonsums; Fokus auf qualitative Herkunft, Handwerk und Nachhaltigkeit; Darstellung positiver Zusammenhänge bei gesunder Lebensweise (mediterrane Kost, Bewegung, Rauchverzicht); biologischer Weinbau mit dem Ziel, den Polyphenolgehalt der Rebe zu erhöhen (wie in der Arbeit dargestellt); Hinweis auf stark polyphenolhaltige Weine als gefäßprotektives Genussmittel bei moderater Konsumation; vermehrte Transparenz bei Inhaltsstoffen und Portionsgrößen; Entwicklung und Bewerbung alkoholarmer oder alkoholfreier Premium-Weine, stärkere Betonung kulinarischer/sozialer Aspekte statt Health-Claims; Partnerschaften mit Gastronomie und Slow-Food-Bewegungen; Marketing in Richtung „moderater Genuss mit Verantwortung“.

Der bewusste, verantwortungsvolle Konsum sollte somit ins Zentrum gestellt werden.