

«Maximal ein bis zwei Glas Wein pro Tag – sonst überwiegen die negativen Folgen des Alkohols»

Die Heilkraft des Weines ist bereits seit der Antike bekannt. Schon damals wurde er wegen seiner positiven Wirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden geschätzt und in der Heilkunde in vielfältiger Weise genutzt. In den letzten Jahrzehnten hat die ernährungsmedizinische Forschung die gesundheitsfördernden Wirkungen des moderaten Alkoholkonsums wieder entdeckt. Worin besteht der Nutzen des Weins – und wer profitiert? Wir befragten den Ernährungsspezialisten Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer vom Kantonsspital Winterthur zum Stand der Wissenschaft.

*“Der ist nicht wert des Weines, der ihn wie Wasser trinkt,“
Friedrich von Bodenstedt*

SZE: Die kürzlich publizierte HALE-Studie (1) hat eindrucksvoll gezeigt, dass zu den empfohlenen Lebensregeln für gesundes Altern – neben dem Verzehr von Früchten und Gemüse sowie Bewegung – auch ein moderater Alkoholkonsum gehört. Worin besteht die günstige Wirkung des Alkohols?

Prof. Peter E. Ballmer: Der positive Effekt des Alkohols ist in den letzten Jahrzehnten immer wieder Gegenstand medizinisch-wissenschaftlicher Studien gewesen. Bereits in der grossen so genannten «Lyon Diet Heart Study» von de Lorgeril aus den Neunzigerjahren, die erstmals prospektiv den Stellenwert der mediterranen Ernährung untersuchte, war modera-



ter Alkoholkonsum erlaubt. Daneben gab es zahlreiche weitere Studien, in denen man auch den Einfluss des Alkohols per se auf den Lipidstoffwechsel, insbesondere auf das HDL-Cholesterin, untersucht hat. Im «New England Journal of Medicine» ist vor Jahren eine Studie erschienen, die den Nachweis erbrachte, dass Alkohol tatsächlich zu einem Anstieg des HDL führt, und zwar in ähnlichen Grössenordnungen, wie man ihn etwa nach einem regelmässigen, nicht sehr intensiven körperlichen Training beobachtet. Das daraus resultierende bessere HDL/LDL-Verhältnis ist sicher der wichtigste gesundheitliche Effekt, dessen Evidenz auch erwiesen ist. Ein weiterer gesundheitlich relevanter Effekt, der vor allem dem Rotwein zugeschrieben wird, ist die antioxidative Wirkung der dort reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, vor allem der Polyphenole, wie Resveratrol und Quercetin. Wenn man sich nun den Einfluss alkoholischer Getränke auf die Gesamtmortalität ansieht, so scheint Wein möglicherweise gesünder zu sein als Bier oder harte Alkoholika, wie eine dänische Gruppe um Groenbaeck in der so genannten «Kopenhagen City Heart Study» zeigen konnte.

Wie steht es denn mit Traubensaft – kann man nicht davon ausgehen, dass er aufgrund seiner doch ebenfalls vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe ähnlich gesund ist?

Diese Frage wird immer wieder gestellt. Es stimmt natürlich, dass er von den Inhaltsstoffen her gesehen einen vergleichbaren gesundheitlichen Benefit haben müsste, aber zum einen gibt es keine Daten, denn der unvergorene Traubensaft hat keine Lobby; zum anderen ist die Kombination mit dem Alkohol nicht zu unterschätzen – dadurch kommt es neben der Erhöhung des HDL zusätzlich zur Vasodilatation und zu einem gewissen aggregationshemmenden Effekt auf die Thrombozyten. Darüber hinaus sorgt er vermutlich auch dafür, dass die Polyphenole besser resorbiert werden. Es fehlen jedoch eindeutige Daten, diese Frage lässt sich daher nicht abschliessend beantworten.

Der in der HALE-Studie empfohlene moderate Alkoholkonsum bezieht sich ja offensichtlich auf ein mässiges, aber regelmässiges Trinkverhalten. Wenn Sie die positiven und negativen Wirkungen des Alkohols gegeneinander abwägen, welche Trinkmenge emp-

fehlen Sie unter gesundheitlichen Aspekten?

Wenn wir davon ausgehen, dass eine Einheit pro Tag etwa 1 dl Wein oder zirka 10 bis 12 g reinem Alkohol entspricht, empfehle ich immer, dass Frauen nicht mehr als eine bis maximal zwei Einheiten, Männer maximal zwei bis höchstens drei Einheiten Alkohol pro Tag zu sich nehmen dürfen – vorausgesetzt, sie konsumieren überhaupt alkoholische Getränke. Dabei ist vielleicht Rotwein besser als Weisswein oder Bier – harte Drinks sollte man dagegen meiden, da hier ein zusätzliches Risiko für Rachen-, Mund- oder Ösophaguskrebs besteht, das nicht zu vernachlässigen ist.

Für viele dürfte es nicht ganz einfach sein, nach einem oder zwei Gläsern Alkohol tatsächlich aufzuhören.

Das ist sicher so. Während die Südeuropäer im Umgang mit alkoholischen Getränken grösstenteils wesentlich vernünftiger sind, haben besonders die Mittel- und Nordeuropäer ein eher schlechtes Trinkverhalten und neigen zu «binge drinking» mit katastrophalen Folgen. Hier kommt es früher oder später unweigerlich zu den

klassischen Nebenwirkungen, wie Leberschäden, peripherer Polyneuropathie, alkoholischer Kardiomyopathie sowie Hirnschwund mit kognitiven Störungen bis hin zu vorzeitiger Demenz. Dazu kommt natürlich noch die Suchtgefährdung, mit den verheerenden sozialen und sozialpsychiatrischen Folgen. Ich sehe das häufig schon bei jungen Frauen, die den Alkohol körperlich oft sehr schlecht tolerieren! So gesehen überwiegen die negativen Folgen des Alkohols für die Gesellschaft den gesundheitlichen Nutzen um ein Vielfaches. Bleibt es allerdings wirklich bei einem bis maximal zwei Glas Wein pro Tag, wird sich schwerlich ein negativer Effekt nachweisen lassen – hier überwiegt wahrscheinlich der gesundheitliche Benefit, wie im HALE-Projekt gezeigt. Da moderates Trinken jedoch für viele schwer durchzuhalten ist, vor allem an den Wochenenden, empfehle ich meinen Patienten auch, in der Woche drei bis vier alkoholfreie Tage einzuführen.

Der Alkohol scheint also eine Art Medizin mit schmaler therapeutischer Breite?

Das ist richtig – die therapeutische

Breite des Alkohols ist tatsächlich schmal. So betrachtet führen Überdosen zu den bereits genannten Nebenwirkungen – unter anderem eben auch zur Abhängigkeit, wie wir sie von anderen psychotropen Medikamenten kennen. Dazu kommt noch das unterschiedliche individuelle Ansprechen, das nur schwer eine Voraussage erlaubt, wer schliesslich davon profitiert. Man kann jedoch davon ausgehen, dass ein herz-kreislauf-kranker Patient, der täglich ein bis zwei Glas Rotwein trinkt, eine sekundärprophylaktische Wirkung erwarten kann, weil sein HDL ansteigt und er von den antioxidativen Wirkungen der aufgenommenen Polyphenole und anderer sekundärer Pflanzenstoffe profitieren wird. Mit der Primärprävention ist es dagegen schon schwieriger – die lässt sich bekanntlich nicht so einfach beweisen. ■

Das Interview führte Dr. Claudia Reinke

Literatur:

1. Knoops K.T.B., de Groot L.C., Kromhout D. et al.: Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women; the HALE project. JAMA 2004; 292: 1433–9.