

Weingenuss im Alter - mehr Vor- als Nachteile

Eine neue Studie aus den USA belegt, dass Menschen, die erst im mittleren bis höheren Lebensalter den moderaten Konsum von Wein aufnehmen, wesentlich weniger Herz-Kreislaufkrankungen entwickeln als jene, die ihr Leben lang abstinent bleiben (1).

Es gehört nunmehr zum etablierten Wissen, dass regelmäßiger moderater Weinkonsum der Gesundheit zuträglich ist. Vor allem das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wird deutlich gesenkt.

Um der Frage wissenschaftlich nachzugehen, ob Menschen, die erst in höherem Lebensalter mit dem Konsum alkoholischer Getränke beginnen, davon mehr Nutzen oder mehr Schaden haben, hat eine Arbeitsgruppe um Dr. Dana King vom **Department of Family Medicine, Medical University of South Carolina (Charleston)** dies in einer Langzeitbeobachtungsstudie untersucht. In der ARIC-Studie (Atherosclerosis Risk in Communities) waren insgesamt 15.792 gesunde Frauen und Männer (45-65 Jahre) über 10 Jahre unter Beobachtung. Von den zu Beginn 7697 freiwillig völlig abstinent lebenden Teilnehmern hatten nach 6 Jahren 442 (6 %) den moderaten Konsum alkoholischer Getränke in ihren Lebensstil aufgenommen (d.h. bis zu 24 g Alkohol/Tag bzw. etwa 300 ml Wein pro Tag). Nach weiteren 4 Jahren wurde der gesundheitliche Status – wie auch die Verteilung aller bekannten Risikofaktoren – ausgewertet.

Ergebnis: Wer im mittleren und höheren Alter dazu übergegangen war, alkoholische Getränke in moderaten Mengen zu konsumieren, hatte niedrigere LDL-Cholesterinspiegel und einen niedrigeren Blutdruck entwickelt als jene, die die ganze Zeit abstinent geblieben waren. Zudem hatten diese Teilnehmer ein 38 % niedrigeres Risiko, eine Herz-Kreislaufkrankungen zu erleiden. Als man die Daten noch hinsichtlich der Getränkepräferenz separat auswertete, fand sich, dass dieser Schutzeffekt nur bei Weintrinkern statistisch signifikant nachweisbar war. Die Weingenießer hatten ein um 68 % gesenktes Herz-Kreislaufisiko!

Schlussfolgerung: Diese Studie, die von den amerikanischen Gesundheitsbehörden (National Heart Lung and Blood Institute) beauftragt und gefördert wurde, lässt den Schluss zu, dass keine gesundheitlichen Gründe dagegen sprechen, wenn abstinent lebende Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter den Weingenuss in ihren Lebensstil aufnehmen.

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 ekzessives Trinken aller alkoholischen Getränke sozialen und gesundheitlichen Schaden birgt.

Quelle: King DE, Mainous AG, 3rd, Geesey ME. Adopting moderate alcohol consumption in middle age: subsequent cardiovascular events. Am J Med 2008;121:201-6.