

# Wein und die negativen gesundheitlichen Aspekte

# Wein und die negativen gesundheitlichen Aspekte

**Der einst populäre Sportmediziner Prof. Ludwig Prokop ließ in den 1980er-Jahren das Fernsehpublikum wissen, dass eine Flasche Wein pro Tag seiner Meinung nach nicht ungesund, sondern dem Wohlbefinden durchaus zuträglich sei. Seine Meinung wurde von breiten Teilen der Bevölkerung gerne akzeptiert. [1]**

**Spricht man in Österreich über mögliche negative gesundheitliche Wirkungen von Wein, wird man nicht selten, vor allem von der älteren Bevölkerung, die Aussage hören: „Der berühmte Professor hat damals gesagt, dass eine Flasche täglich nicht schadet.“**

**Nimmt ein Ernährungswissenschaftler zum Alkoholkonsum negativ Stellung, läuft er Gefahr, als „abstinente Spaßbremse“ abgeurteilt zu werden. Weist er auf mögliche positive Wirkungen einzelner Weinbestandteile hin, kann dies dem einen oder anderen als willkommenes Feigenblatt für weitere Gläschen dienlich sein. Was also tun?**

## Alkohol

Ein gutes Drittel des Alkoholkonsums erfolgt über Wein. OECD-Zahlen zufolge trinkt die österreichische Bevölkerung 12,2 Liter reinen Alkohol pro Kopf und Jahr. Das ist um 1,1 Liter mehr pro Person als im EU-Durchschnitt. [1] Somit ist es auch nicht verwunderlich, dass rund 5 % der erwachsenen Österreicher (rund 350.000 Personen) als alkoholkrank gelten. Rund 750.000 Österreicher trinken regelmäßig Alkohol in einem gesundheitsschädigenden Ausmaß. Somit kann festgehalten werden, dass rund 10 % der erwachsenen österreichischen Bevölkerung einen problematischen Alkoholkonsum aufweist. [2]

## Gesundheitsfördernde Komponenten des Weins

Man vermutet das Vorkommen von 60 bis 100.000 unterschiedlichen sekundären Inhaltsstoffen in pflanzlichen Lebensmitteln. Polyphenole zählen zu den Weinbestandteilen mit positivem Potential für die Gesundheit und sind den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen zuzuordnen.

Eine Portion Kakao (= 2 Esslöffel) hat fast doppelt so viele Polyphenole (610 mg) wie eine Portion Rotwein (= 140 ml bzw. 330 mg). [3] Die Gesamtaufnahme an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen über die gemischte Kost wird auf 1,5 g/Tag geschätzt. [4]

Den einschlägigen österreichischen Ernährungsberichten ist zu entnehmen, dass die empfohlenen Mengen an reichlich zu verzehrenden pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. Obst und Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte) noch immer nicht erreicht werden. Ein höherer Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln würde auch zu einer höheren Zufuhr von verschiedenen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen beitragen. Es ist infolge dessen höchst bedenklich, die mangelhafte Zufuhr pflanzlicher Lebensmittel durch Nahrungsbestandteile mit hohem Suchtpotenzial wie Wein kompensieren zu wollen.

Hinsichtlich des oft zitierten „French Paradox“ – der Begriff steht für die Tatsache, dass bei den Franzosen

trotz hohen Alkoholkonsums und fettreicher Ernährung das Risiko einer Herzerkrankung deutlich niedriger liegt als in anderen Ländern Europas – sei angemerkt, dass die reduzierte Sterblichkeit bezüglich der koronaren Herzkrankheit in Frankreich mit Sicherheit nicht nur auf den Rotweinkonsum zurückzuführen ist. Hinsichtlich möglicher antioxidativer Eigenschaften einzelner Weinhaltstoffe und dem möglichen antikanzerogenen Potential ist festzuhalten, dass der World Cancer Research Fund den kompletten Alkoholverzicht als beste Krebsprävention betrachtet.

## Wein und Gesundheitswerbung

In der Vergangenheit wurde immer wieder mit gesundheitsfördernden Eigenschaften alkoholischer Getränke geworben. Seit dem Inkrafttreten der Health-Claims-Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 im Juli 2007 sind gesundheitsbezogene Angaben bei Getränken mit einem Alkoholgehalt von mehr als 1,2 Volumenprozent EU-weit unzulässig. Somit ist es aus kommerziellen Gründen wenig sinnvoll, in die Erforschung gesundheitsfördernder Eigenschaften von Wein zu investieren, da allfällige positive Forschungsergebnisse nicht kommerziell kommuniziert werden dürfen.

Fazit: Aufgrund der erschreckend hohen Anzahl an Alkoholkranken sollte aus ernährungswissenschaftlicher Sicht jede Verharmlosung oder wohlwollende Darstellung des Weinkonsums unterlassen werden. Wird nach gesundheitsfördernden Eigenschaften von Wein gefragt, sollte primär auf das gesicherte präventive Potential der pflanzlich basierten Mischkost hingewiesen werden.

### Literatur:

- [1] <http://derstandard.at/2000012571975/Alkohol-ist-die-groesste-Sucht-der-Oesterreicher>
- [2] [http://bmg.gv.at/site2/Schwerpunkte/Drogen\\_Sucht/Alkohol/](http://bmg.gv.at/site2/Schwerpunkte/Drogen_Sucht/Alkohol/)
- [3] Timea Molnar (2012); Diplomarbeit TU Wien; [http://publik.tuwien.ac.at/files/PubDat\\_211893.pdf](http://publik.tuwien.ac.at/files/PubDat_211893.pdf)
- [4] B. Watzl & C. Leitzmann (1999): Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, 2. Auflage

von Mag. Markus Zsivkovits, MSc  
[markus.zsivkovits@ages.at](mailto:markus.zsivkovits@ages.at)

# Geschmacksrichtung herzhaft gesund!

Mit nur 0,3 % Fett ist Quargel ein fast fettfreies Produkt, mit einem sehr hohen, wertvollen Eiweißanteil. Schärddinger Quargel wird aus bester österreichischer Milch hergestellt und ist laktose- und gentechnikfrei.



Schärddinger Quargel Paprika 150g



Schärddinger Quargel Natur 150g

Genuss-Tipp:

## Zwiebelquargel

Den Quargel einfach mit Kürbiskernöl und Apfelessig marinieren, salzen und pfeffern. Nach Geschmack mit Zwiebelringen und Paprikastöcken verfeinern und auf Blattsalat anrichten.



Mit Schärddinger schmeckt das Leben.

*Ever Schärddinwand*



Anzeige