

Neue Erkenntnisse zur gefäßschützenden Wirkung des Rotweins

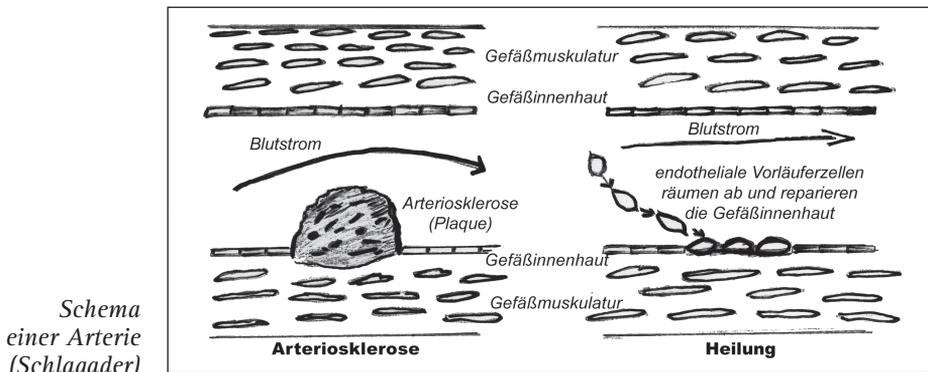
Der positive Einfluss von Rotwein bei Typ 2-Diabetikern (Erwachsenendiabetes)

Dr. med. Gerhard Kreuter

In der ersten Deutschen Studie zum Einfluss von moderatem Weingenuss auf den Blutzucker bei Typ 2 Diabetikern (Erwachsenendiabetes) konnten wir 2003/2004 an der Ahr nachweisen, dass medikamentös oder diätetisch gut eingestellte Diabetiker ruhigen Gewissens 0,3 Liter trockenen Rotwein zum Essen trinken können. Für zahlreiche Diabetiker stellt dies ein gutes Stück Lebensqualität dar. Darüber hinaus zeigte sich, dass der tägliche Genuss von 300 ml Ahr-Rotwein innerhalb von 6 Wochen das Risiko an Herzinfarkt oder an Schlaganfall zu erkranken um 10 % absenkt. Dies ist gerade bei Diabetikern vom Typ 2 so wichtig, weil 80 % von ihnen an Herzinfarkt, Schlaganfall oder anderen Gefäßleiden sterben – und 6 Millionen Menschen leiden in Deutschland am Diabetes Typ 2! In den Heimatjhrbüchern des Kreises Ahrweiler 2005 und 2006 haben wir über unsere Diabetes-Ahrwein-Studie der Deutschen Weinakademie und über die Zusammenhänge zwischen Diabetes mellitus Typ 2 (Erwachsenendiabetes) und Arteriosklerose (Arterienverkalkung) berichtet. Unsere Studie ist inzwischen in ganz Deutschland bekannt und auch anerkannt.

Studie aus Israel

Im Herbst 2007 erschien eine große Studie aus Israel, die auch den Einfluss von moderatem Weingenuss auf den Zuckerstoffwechsel bei Typ 2 Diabetikern untersuchte. Erfasst wurden 109 alkoholabstinente Patienten im Alter von 41 bis 74 Jahren mit nachgewiesenem Diabetes mellitus Typ 2. Jeweils die Hälfte trank täglich 150 ml Wein oder eine Flasche alkoholfreies Bier über 3 Monate. Ebenso wie in unserer Studie zeigten Körpergewicht, Hüftumfang und arterieller Blutdruck in beiden Gruppen keine Änderung. Dasselbe gilt für die Leberwerte ähnlich wie in unserer Studie. Auch hier zeigte der Fettstoffwechsel in der Weingruppe eine positive Tendenz. Interessant war jedoch eine merkliche Besserung des Zuckerstoffwechsels bei den Weintrinkern. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse weisen auf einen Zusammenhang zwischen dem Zustand der Gefäßinnenhaut (des Endothels) und dem Vorkommen von körpereigenen Knochenmarkstammzellen (endotheliale Vorläuferzellen) im zirkulierenden Blut hin. Sind diese Vorläuferzellen, die die Gefäßinnenhaut (das Endothel) schützen und so-



Schema einer Arterie (Schlagader)

mit Gefäßschäden reparieren, im Blut erniedrigt, resultiert daraus ein vermehrtes Auftreten von Herzinfarkten, Schlaganfällen und anderen Gefäßleiden. Bei übergewichtigen Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 sind diese Zellen im Blut deutlich erniedrigt, dies ist eine Teilursache der oben erwähnten Häufigkeit von Herz- und Gefäßleiden bei Diabetikern.

Neue Studie mit Rotwein

Vor 2 Jahren wurde daher eine neue Studie mit Rotwein initiiert, die von der Medizinischen Klinik III Kardiologie der Universität Köln und der Diabetologischen Schwerpunktpraxis Karl-Heinz Hauser in Ahrweiler durchgeführt wird. Untersucher sind in Köln Priv.Doz. Dr. med. Markus Flesch, Oberarzt der Klinik und seine Mitarbeiterin die Ärztin Cathy Seck sowie in Ahrweiler der Internist und Diabetologe Karl-Heinz Hauser und der Internist und ehemalige Chefarzt Dr. med. Gerhard Kreuter. In Köln werden in einer aufwändigen und teuren Untersuchung die Stammzellen bestimmt, dazu weitere Blutwerte. In Ahrweiler werden die Patienten rekrutiert, eingehend untersucht. Bei ihnen wird mittels Ultraschall ein (komplexer, nicht invasiver) Gefäßfunktionstest durchgeführt.

30 übergewichtige Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 wurden in unserer Studie untersucht. Sie durften 4 Wochen keinen Alkohol trinken, dann kam die Rotweinphase über 6 Wochen mit 300 ml Rotwein trocken mit 12,5 Vol.% entspricht 30 g Alkohol, die täglich getrunken wurden. Vor und nach dieser 6-wöchigen Trinkperiode mit Rotwein wurden eingehende Untersuchungen durchgeführt. Sie zeigten, dass Körpergewicht, Blutdruck, Zuckerverstoffwechsel und Leberwerte sich nicht veränderten. Das gute gefäßschützende HDL-Cholesterin stieg an.

Entscheidend sind jedoch 2 Ergebnisse:

- 1) Mittels Gefäßfunktionstest wurde von uns gezeigt, dass der Rotweinkonsum über 6 Wochen bei diesen Risikopatienten eine signifikante Verbesserung der Gefäßfunktion (Endothel) und somit der Durchblutung erbringt.
- 2) Die zirkulierenden endothelialen Vorläuferzellen als Reparatur- und damit Schutzzellen für die Gefäße steigen unter dem Rotwein-

genuss signifikant an. In unserer Untersuchung wurde dieser Zusammenhang zwischen Rotwein und Gefäßschutz weltweit zum ersten Mal nachgewiesen. Dies führte unter anderem dazu, dass die Studie auf der Herbsttagung der American Heart Association Anfang November in Orlando/USA von Frau Seck vorgestellt wurde. Das ist der weltweit größte Kardiologenkongress.

Die Köln-Ahrweiler-Weinstudie zeigt somit ganz neue Aspekte und Erklärungen der gefäßschützenden Wirkung des Rotweins.

Die Fortsetzung der Studie – diesmal mit Weißwein – ist geplant mit der Fragestellung, ob der Weißwein dieselben positiven Wirkungen wie der Rotwein erbringt.

Abschließend ist noch folgendes anzumerken: Auf Grund einer neuen EU-Verordnung vom 1. Juli 2007 ist die Bezeichnung „Diabetikerwein“ nicht mehr erlaubt. Hintergrund ist der, dass nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen es heute keine Begründungen mehr für spezielle Diätprodukte für Diabetiker gibt. Fructose und andere energiereiche Zuckeraustauschstoffe haben gegenüber der Verwendung von üblichem Zucker für Menschen mit Diabetes keine nennenswerten Vorteile und sollten deshalb nicht mehr empfohlen werden. Damit ist auch den Weinherstellern die biologische Basis für einen ausgewiesenen „Diabetikerwein“ entzogen, dessen Definition sich lediglich auf den Gehalt an Fructose und Glukose beruft.

Der richtige Ansatz ist, nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt auch Diabetikern den moderaten Weingenuss mit gutem trockenem Wein anzuraten. In unserer Region empfiehlt sich dabei ein Rotwein von der Ahr.

Die von uns immer wieder empfohlene tägliche Menge von bis zu 300 ml trockenem Weines für die Männer und bis zu 200 ml für Frauen hat keinerlei Einfluss auf den Zuckerverstoffwechsel, wie auch unsere und andere Studien gezeigt haben. Vielmehr stehen hier im Vordergrund gerade beim Diabetiker die positiven Wirkungen in Form der Blutverdünnung und der Verbesserung des Fettstoffwechsels. Beide setzen neben anderen positiven Einflüssen das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Beinamputation als Folge von Durchblutungsstörungen deutlich herab.