vinetur

Studie mit 340.000 Erwachsenen bringt auch leichten Bier- oder Spirituosenkonsum mit höherem Risiko für Herz-Kreislauf-Tod in Verbindung

Bei moderaten Weintrinkern war das Risiko für einen Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 21 % geringer. Die Forschenden betonen, dass dies keinen Schutzeffekt belegt.

Dienstag, 17. November 2026



Eine Studie mit mehr als 340.000 Erwachsenen hat deutliche Unterschiede beim Sterberisiko je nach Art des konsumierten Alkohols festgestellt: Ein geringer bis moderater Weinkonsum war mit niedrigeren Sterberaten durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden, während selbst ein geringer Konsum von Bier, Cider oder Spirituosen mit einem höheren Risiko einherging.

Die Ergebnisse wurden am Montag, dem 16. November, vom American College of Cardiology veröffentlicht und auf der ACC.26 vorgestellt. Die Forschenden erklärten, die Ergebnisse belegten nicht, dass Wein gesundheitsfördernd sei, und sollten nicht als Grund genommen werden, mit dem Trinken anzufangen.

Die Analyse stützte sich auf Daten von 340.924 Erwachsenen aus der UK Biobank, einer großen britischen Langzeit-Gesundheitsdatenbank, und begleitete sie im Durchschnitt mehr als 13 Jahre lang. Die Teilnehmenden wurden zwischen 2006 und 2022 in die Studie aufgenommen und machten in Ernährungsfragebögen Angaben zu ihrem Alkoholkonsum. Anschließend teilten die Forschenden sie nach der Menge des konsumierten reinen Alkohols ein und nicht nur nach der Zahl der Getränke, da Bier, Wein und Spirituosen unterschiedliche Alkoholkonzentrationen aufweisen.

Zur Einordnung erklärten die Forschenden, dass ein Bier mit 12 Unzen, ein Glas Wein mit 5 Unzen und ein 1,5-Unzen-Shot Spirituosen jeweils etwa 14 Gramm reinen Alkohol enthalten. Personen mit einem Konsum von weniger als 20 Gramm pro Woche wurden als Nicht- oder Gelegenheitskonsumierende eingestuft. Ein geringer Konsum bedeutete 20 Gramm pro Woche bis zu 20 Gramm pro Tag bei Männern und bis zu 10 Gramm pro Tag bei Frauen. Moderater Konsum bedeutete 20 bis 40 Gramm pro Tag bei Männern und 10 bis 20 Gramm pro Tag bei Frauen. Als hoher Konsum galten mehr als 40 Gramm pro Tag bei Männern und mehr als 20 Gramm pro Tag bei Frauen.

Das deutlichste Muster zeigte sich bei Personen mit hohem Alkoholkonsum. Im Vergleich zu Menschen, die nie oder nur gelegentlich tranken, hatten sie ein um 24 % höheres Risiko, an einer beliebigen Ursache zu sterben, ein um 36 % höheres Risiko für einen Krebstod und ein um 14 % höheres Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben. Diese erhöhten Risiken zeigten sich unabhängig davon, ob die Personen überwiegend Wein, Bier, Cider oder Spirituosen tranken.

Bei geringeren Konsummengen ergab sich ein anderes Bild. Menschen, die geringe bis moderate Mengen Wein tranken, hatten ein niedrigeres Sterberisiko, insbesondere durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei moderaten Weintrinkern lag das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 21 % niedriger als bei Nicht- oder Gelegenheitskonsumierenden. Dagegen war selbst ein geringer Konsum von Bier, Cider oder Spirituosen mit einem um 9 % höheren Risiko für einen solchen Tod verbunden.

Die Forschenden betonten, dass es sich um relative Unterschiede zwischen Gruppen handelt und nicht um eine direkte Einschätzung des individuellen Sterberisikos. Zudem sei die Studie beobachtend angelegt gewesen. Sie könne daher Zusammenhänge feststellen, aber nicht belegen, dass eine bestimmte Art alkoholischer Getränke bessere oder schlechtere Ergebnisse verursacht habe.

„Diese Ergebnisse stammen aus der Allgemeinbevölkerung. Bei bestimmten Hochrisikogruppen, etwa Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, könnten die Risiken noch höher sein“, erklärte der leitende Autor Zhangling Chen vom Second Xiangya Hospital der Central South University in China in der Mitteilung.

Chen sagte, die Ergebnisse trügen dazu bei, zu erklären, warum frühere Studien zu geringem und moderatem Alkoholkonsum oft zu unterschiedlichen Ergebnissen gekommen seien. Die Studie lege nahe, dass sowohl die Alkoholmenge als auch die Art des Getränks für langfristige gesundheitliche Folgen eine Rolle spielen könnten. Zugleich stütze sie die allgemeinere Aussage, dass weniger Alkohol der Gesundheit im Allgemeinen zuträglicher sei.

Die Studie untersuchte mehrere mögliche Gründe dafür, dass Weintrinkende eine niedrigere Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufwiesen. Eine mögliche Erklärung ist die chemische Zusammensetzung von Wein, insbesondere von Rotwein, der Polyphenole enthält. Diese pflanzlichen Verbindungen haben antioxidative Eigenschaften und werden von Forschenden im Hinblick auf mögliche Wirkungen auf die Blutgefäße und die Herzfunktion untersucht. Die Studie belegte jedoch nicht, dass diese Verbindungen für das geringere Risiko verantwortlich waren.

Eine weitere mögliche Erklärung betrifft das Verhalten. Wein wird häufiger zu den Mahlzeiten getrunken, und Menschen, die Wein bevorzugen, berichten tendenziell von einer gesünderen Ernährung und weiteren Gewohnheiten, die mit einer besseren Herz-Kreislauf-Gesundheit verbunden sind. Bier, Cider und Spirituosen werden häufiger außerhalb der Mahlzeiten konsumiert. In dieser Studie wiesen Personen, die diese Getränke bevorzugten, zudem tendenziell eine schlechtere Ernährungsqualität und andere Lebensstilfaktoren auf, die mit höheren Gesundheitsrisiken verbunden sind.

Dadurch lässt sich nur schwer unterscheiden, welche Auswirkungen vom Getränk selbst und welche von den Eigenschaften der Menschen ausgehen, die es bevorzugen. Um dieses Problem zu begrenzen, bereinigten die Forschenden ihre Analyse um Alter, sozioökonomische Bedingungen, Lebensstilfaktoren, kardiometabolische Gesundheit sowie die familiäre Vorbelastung mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Trotz dieser Bereinigungen könnten weitere Unterschiede zwischen den Teilnehmenden die Ergebnisse beeinflusst haben, erklärten sie.

Die Studie weist mehrere Einschränkungen auf. Der Alkoholkonsum wurde anhand von Selbstauskünften in Fragebögen erfasst, die die Teilnehmenden bei ihrem Eintritt in die Studie ausfüllten. Die Daten waren daher auf korrekte Angaben angewiesen. Außerdem

erfasste die Analyse keine Veränderungen der Trinkgewohnheiten im Zeitverlauf. Darüber hinaus sind die Teilnehmenden der UK Biobank im Allgemeinen gesünder als die Gesamtbevölkerung, was die Übertragbarkeit der Ergebnisse einschränken könnte.

Die von Ziyue Li vorgestellte Forschungsarbeit trug den Titel „Alkoholkonsum in der Lebensmitte und Gesamtmortalität sowie ursachenspezifische Sterblichkeit“. Die Autorinnen und Autoren erklärten, randomisierte Studien seien erforderlich, um besser belegen zu können, ob die beobachteten Unterschiede auf die Getränke selbst oder auf die damit verbundenen allgemeinen Gewohnheiten zurückzuführen seien.

Die Ergebnisse dürften die langjährige Debatte über Alkohol und Gesundheit weiter befeuern, insbesondere in der Wein-, Bier- und Spirituosenbranche. Sie könnten den Druck auf Erzeuger, Vermarkter und Verantwortliche im öffentlichen Gesundheitswesen erhöhen, bei Aussagen über Wein insbesondere klar zwischen einem statistischen Zusammenhang und einem nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen zu unterscheiden.