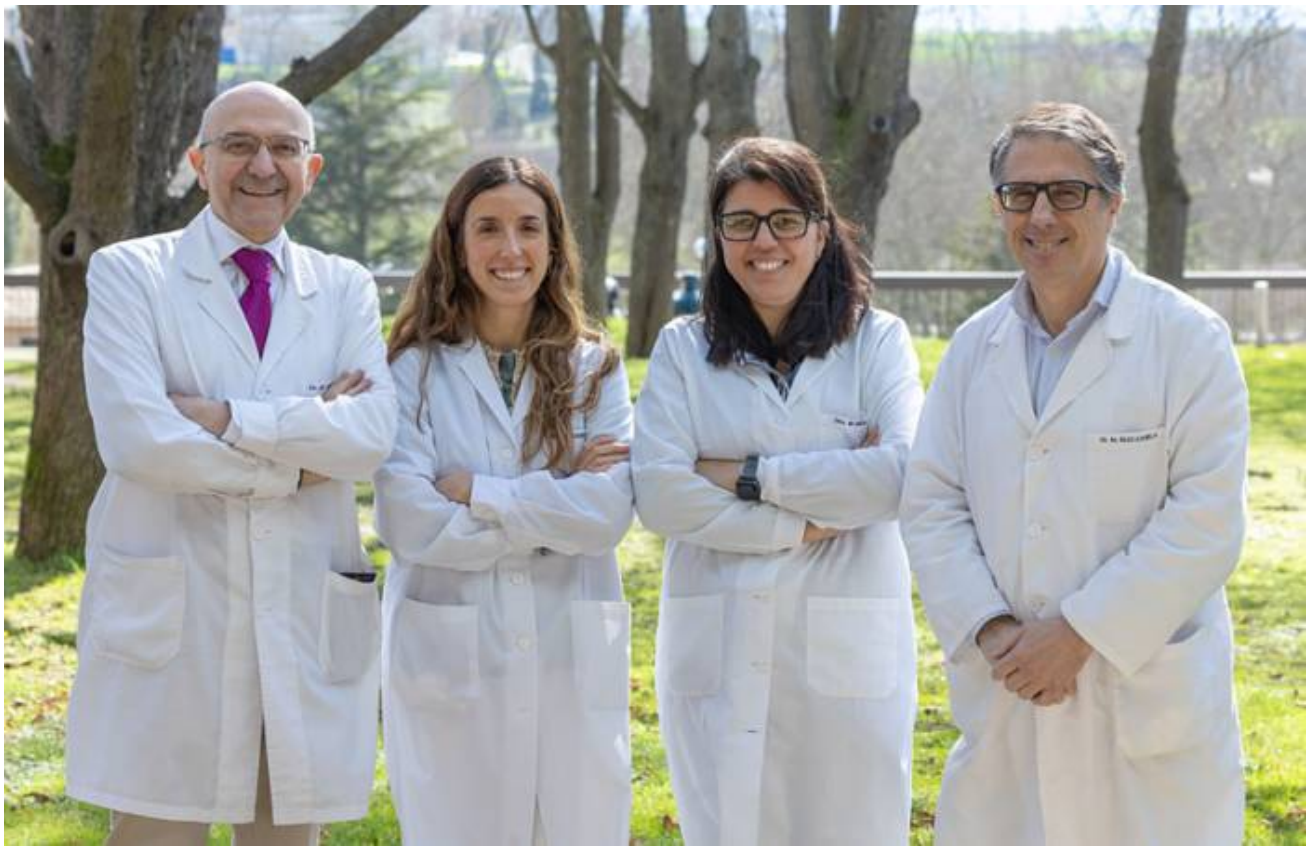
vinetur

Spanische Studie: Mediterrane Ernährung und mäßiger Weinkonsum senken die Sterblichkeit um 33 %

Die Vorteile verschwinden bei höherem Weinkonsum, was die Bedeutung der Gesamternährung und nicht des Alkohols allein unterstreicht, warnen die Forscher

Donnerstag, 12. März 2026



Eine neue Studie unter der Leitung von Forschern der Universität von Navarra und des Krankenhauses von Barcelona hat ergeben, dass mäßiger Weinkonsum in Verbindung mit einer mediterranen Ernährung die Gesamtsterblichkeit um 33 % senkt. Die Ergebnisse, die im European Heart Journal veröffentlicht wurden, basieren auf den Daten von mehr als 18 000 Teilnehmern, die über 20 Jahre lang beobachtet wurden. Für die Untersuchung wurden zwei große spanische Kohorten analysiert: die PREDIMED-Studie und die SUN-Studie, die sich beide auf Ernährung und Gesundheitsergebnisse konzentrierten.

Die wichtigste Neuerung der Studie ist die separate Analyse der Rolle des Weins innerhalb des mediterranen Ernährungsmusters. Dieser Ansatz ermöglichte es den Forschern zu unterscheiden, ob die gesundheitlichen Vorteile auf den Wein selbst, andere alkoholische Getränke oder die Ernährung insgesamt zurückzuführen sind. In der PREDIMED-Studie wurde bei Teilnehmern, die sich eng an die mediterrane Diät hielten, aber keinen Wein tranken, ein Rückgang der Gesamtsterblichkeit um 23 % festgestellt. Bei mäßigem Weinkonsum - definiert als mindestens sieben Gläser pro Woche, aber weniger als drei pro Tag - erhöhte sich der Rückgang auf 33 %. Dieser Vorteil verschwand jedoch, wenn der Konsum drei Gläser täglich erreichte oder überstieg.

Bei der Kombination der Daten von PREDIMED und SUN zeigte sich nur bei denjenigen, die sowohl eine hochwertige mediterrane Ernährung als auch einen mäßigen Weinkonsum pflegten, ein signifikanter Zusammenhang mit einer geringeren Sterblichkeit. Die Studie ergab auch eine geringere Inzidenz schwerer kardiovaskulärer Ereignisse wie Herzinfarkte und Schlaganfälle in dieser Gruppe.

Dr. Miguel Ángel Martínez-González, Hauptautor und Professor für Präventivmedizin und öffentliches Gesundheitswesen an der Universität von Navarra, betonte, dass diese Ergebnisse nicht darauf hindeuten, dass Wein oder Alkohol für sich genommen vorteilhaft sind. Stattdessen sagte er, dass der günstige Effekt nur im Zusammenhang mit einer gut eingehaltenen mediterranen Ernährung und einem geringen bis mäßigen Alkoholkonsum auftritt. Er warnte davor, die Ergebnisse als allgemeine Empfehlung für den Konsum von Wein oder Alkohol zu interpretieren.

Die Forschung stellt die Idee einer universellen schützenden Wirkung von Wein in Frage und unterstreicht die Bedeutung von allgemeinen Ernährungsmustern, anstatt sich auf einzelne Lebensmittel oder Getränke zu konzentrieren. Dr. Martínez-González merkte an, dass der potenzielle Nutzen von Rotwein offenbar von anderen entzündungshemmenden Komponenten abhängt, die für die mediterrane Ernährung typisch sind, wie natives Olivenöl extra, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Nüsse.

Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit mehreren Einrichtungen durchgeführt, darunter das IDIBAPS in Barcelona und andere Universitäten und Gesundheitszentren in ganz Spanien. Ein Großteil des Forschungsteams ist auch mit dem Institut für Gesundheitsforschung in Navarra (IdiSNA) und CIBERObn des spanischen Gesundheitsinstituts Carlos III verbunden. Die Finanzierung erfolgte aus öffentlichen Quellen, darunter das Gesundheitsinstitut Carlos III und die Regierung von Navarra, sowie aus Spenden der Lebensmittelindustrie in Form von Olivenöl und Nüssen für die PREDIMED-Teilnehmer.

Um diese Ergebnisse weiter zu untersuchen, haben die Forscher das UNATI-Projekt (University of Navarra Alumni Trialists Initiative) ins Leben gerufen, das die weltweit größte Interventionsstudie zu Alkoholkonsum und Gesundheit sein soll. An dem Projekt sind landesweit mehr als 500 Ärzte beteiligt, und es wurden bereits über 7 000 Teilnehmer in Spanien aufgenommen, wobei das Ziel ist, 10 000 Teilnehmer zu erreichen. UNATI vergleicht mäßigen Alkoholkonsum mit Abstinenz, um festzustellen, ob die beobachteten Auswirkungen auf den Alkohol selbst oder auf andere Faktoren einer gesunden Lebensweise zurückzuführen sind, die mit der mediterranen Lebensweise verbunden sind.

Die laufende Studie ist offen für neue Freiwillige - Männer und Frauen im Alter von 50 bis 75 Jahren, die regelmäßig Alkohol konsumieren. Zusätzlich zu den Bewertungen der kardiovaskulären Gesundheit und des Krebsrisikos umfasst UNATI objektive Tests und systematische Kontrollen der Genauigkeit. Das Projekt wird mit einem Advanced Grant des Europäischen Forschungsrats (ERC) in Höhe von 2,5 Millionen Euro finanziert und von der Regierung von Navarra, der Harvard University und dem spanischen Carlos III Health Institute unterstützt.