

Ein Glas Wein bei Diabetes

Datum: 23.02.2021

Original Titel:

Effects of wine on blood pressure, glucose parameters, and lipid profile in type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis of randomized interventional trials (PRISMA Compliant)

MedWiss – Ist Wein für Typ-2-Diabetes-Patienten gut oder schlecht? Wissenschaftler werteten 9 Studien zu diesem Thema aus und sahen Folgendes: moderate Mengen an Wein (118 bis 300 ml/Tag) besserten den unteren Blutdruckwert sowie das Gesamtcholesterin der Patienten.

Es gibt keine Menge an Alkohol, die gesundheitlich unbedenklich ist. Alkohol kann beispielsweise Leber und Gehirn schädigen und ist ein Risikofaktor für Krebserkrankungen. In einigen wissenschaftlichen Studien zeigte sich jedoch auch, dass moderater Alkoholverzehr das Herz schützen oder Diabetes vorbeugen kann.

Wissenschaftler untersuchten in ihrer Studie nun, wie sich der Verzehr speziell von Wein auf verschiedene Gesundheitsparameter (Blutzucker, Blutfette und Blutdruck) bei Diabetes-Patienten auswirkt.

Schneidet Weinverzehr besser als nicht alkoholische Alternativen ab?

Die Wissenschaftler fanden bei ihrer Recherche in medizinischen Datenbanken 9 Studien, die sich für ihre Analyse eigneten. Bei allen Studien wurde eine Interventionsgruppe, die Wein konsumierte, mit einer Kontrollgruppe (ohne Alkohol) verglichen. Die Wissenschaftler werteten die Studien aus und fassten sie zu einem Gesamtergebnis zusammen. Die Studienteilnehmer verzehrten moderate Mengen an Rot- oder Weißwein (zwischen 118 bis 300 ml/Tag). In den jeweiligen Kontrollgruppen wurden Mineralwasser, Traubensaft oder alkoholfreies Bier konsumiert.

Verbesserte Gesamtcholesterinwerte durch Weinverzehr

Es zeigte sich Folgendes: Wein zu trinken hatte für die Typ-2-Diabetes-Patienten den Vorteil, dass dadurch der untere Blutdruckwert (der sogenannte diastolische Blutdruck) und das Gesamtcholesterin gesenkt wurde. Alle anderen betrachteten Parameter (wie z. B. der obere Blutdruckwert (systolischer Blutdruck), der Blutzuckergehalt im nüchternen Zustand sowie das LDL-Cholesterin (bekannt als das „schlechte“ Cholesterin) besserten sich durch den Weinkonsum allerdings nicht.

Diese Ergebnisse zeigten, dass ein moderater Verzehr von Wein bei Typ-2-Diabetes-Patienten zu einem niedrigeren unteren Blutdruckwert und Gesamtcholesterinwert führen könnte. Bezogen auf die anderen untersuchten Aspekte (Blutzuckergehalt, LDL-Cholesterin etc.) ergaben sich keine Vorteile durch den Weinverzehr.

Referenzen:

Ye J, Chen X, Bao L. Effects of wine on blood pressure, glucose parameters, and lipid profile in type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis of randomized interventional trials (PRISMA Compliant). *Medicine* (Baltimore). 2019 Jun;98(23):e15771. doi:

10.1097/MD.00000000000015771.