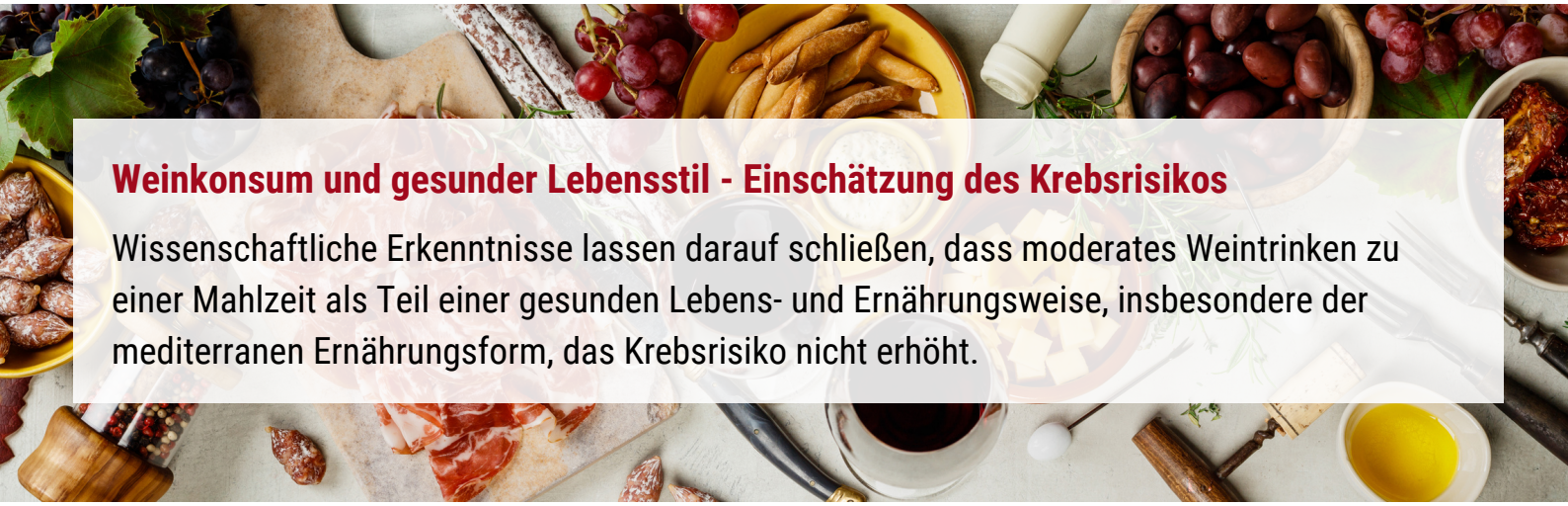
ceev
Comité Européen
des Entreprises Vins

JANUAR 2021

WEINKONSUM UND KREBSRISIKO



Weinkonsum und gesunder Lebensstil - Einschätzung des Krebsrisikos

Wissenschaftliche Erkenntnisse lassen darauf schließen, dass moderates Weintrinken zu einer Mahlzeit als Teil einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise, insbesondere der mediterranen Ernährungsform, das Krebsrisiko nicht erhöht.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge scheint ein mäßiger Weinkonsum als Teil einer mediterranen Ernährung in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil keine Erhöhung des Krebsrisikos zu bewirken.

Tatsächlich gibt es wissenschaftliche Belege dafür, dass der maßvolle Genuss von Wein mit einer Mahlzeit zu einer höheren Lebenserwartung und einem geringeren Auftreten von schweren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Krebs beitragen kann. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die Wein in Maßen konsumieren, ein geringeres Risiko zu haben scheinen, an Krebs und anderen Krankheiten zu erkranken als Abstinenzler oder starke Trinker.

Der moderate Konsum von Wein kann nicht isoliert betrachtet werden. Gesunde Lebensgewohnheiten wie Nichtrauchen, adäquates Körpergewicht und regelmäßiger Sport können ebenfalls zu einem geringeren Krebsrisiko führen.

- Nichtrauchen
- Gesundes Körpergewicht
- Regelmäßige Bewegung
- Ausgewogene Ernährung

Alle wissenschaftlichen Studien und Referenzen finden Sie unter: **www.wineinformationcouncil.eu**

WINEinMODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die Wein moderat konsumieren, ein geringeres Risiko für Krebs und andere Krankheiten zu haben scheinen als Abstinenzler oder starke Trinker.

Übermäßiger Konsum alkoholischer Getränke trägt nicht zur Entwicklung aller Krebsarten bei. Dabei ist zu beachten, dass auch Abstinenzler an Krebs erkranken können.

Inwieweit alkoholische Getränke einen Risikofaktor für Krebs darstellen, hängt maßgeblich von der Menge des Alkoholkonsums, der Art des alkoholischen Getränks, dem Trinkverhalten und dem Ernährungsstil ab.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der übermäßige Konsum von alkoholischen Getränken hingegen mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden ist.

So ist regelmäßiger, stark exzessiver Konsum von alkoholischen Getränken und Rauschtrinken mit einer erhöhten Morbidität und Mortalität durch bestimmte Krebsarten verbunden. Insbesondere Krebserkrankungen des oberen Luft- und Verdauungstrakts (wie Mund, Zunge, Kehlkopf, Rachen und Speiseröhre) können resultieren.

Dieses erhöhte Risiko gilt insbesondere für Personen, die zusätzlich rauchen. Leberkrebs kann als Folge einer alkoholischen Leberzirrhose entstehen, die aufgrund eines langfristigen starken Alkoholkonsums in Kombination mit einer ungesunden Ernährung und/oder einer Infektion mit dem Hepatitis-C- und Hepatitis-B-Virus ausgelöst werden kann. Andere Krebsarten, die nachweislich mit starkem Alkoholkonsum assoziiert werden, sind Dickdarmkrebs sowie Brustkrebs bei Frauen. Diese Krebsarten bezeichnet man als alkoholbedingte Krebsarten; für ihren Zusammenhang mit Alkohol gibt es ausreichende und aussagekräftige Belege.

Das Krebsrisiko kann nicht isoliert betrachtet werden, sondern ist im Kontext von kulturellem Hintergrund sowie Trink- und Ernährungsgewohnheiten zu bewerten.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält die mediterrane Ernährung für eine der gesündesten Ernährungsweisen der Welt und stellt fest, dass diese Ernährungsform dank ihrer Auswirkungen auf Krankheitsprävention in direktem Zusammenhang mit einer niedrigeren Mortalität steht. Der maßvolle Konsum von alkoholischen Getränken, insbesondere von Wein, ist dabei ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung.

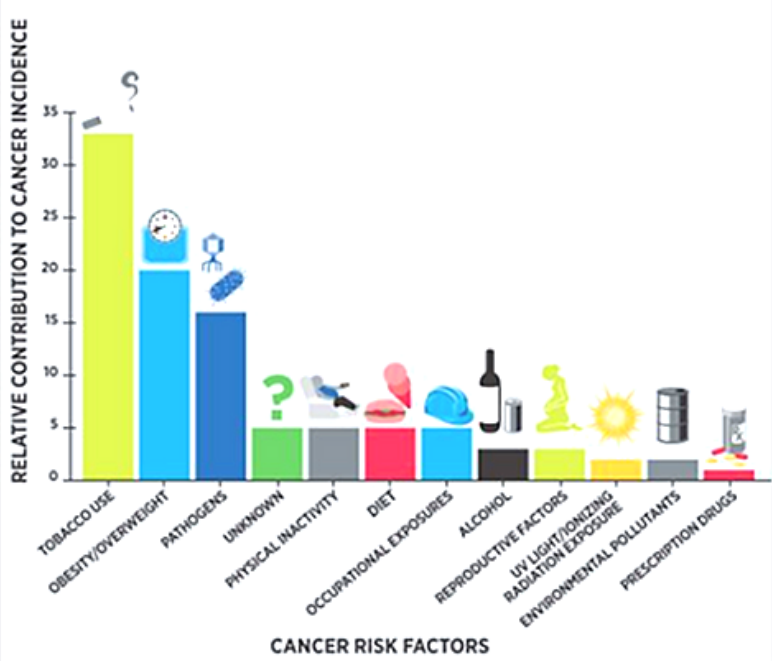
Wenn Sie zu Ihren Mahlzeiten Wein trinken, empfehlen wir:

- Moderaten Weinkonsum
- Wein als bewussten Teil einer Mahlzeit wahrzunehmen (vorzugsweise mediterrane Ernährung)
- Wein in Begleitung mit einem Glas Wasser zu konsumieren

Da Krebs eine von vielen Einflüssen verursachte Erkrankung ist, kann das Krebsrisiko nicht isoliert betrachtet werden. Studien legen nahe, dass Lebensgewohnheiten wichtige Risikofaktoren für Krebs darstellen.
Entsprechend kann der Weinkonsum allein ohne Kontext der anderen Risikofaktoren nicht beurteilt werden

Wissenschaftler stufen die wesentlichen Faktoren für ein Krebsrisiko wie folgt ein: Rauchen (30 %), Übergewicht (20 %), Infektionen (15 %), mangelnde körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung und berufliche Risiken (jeweils 5 %). Im Vergleich werden 3 % der gesamten Krebsinzidenz auf den übermäßigen Konsum von alkoholischen Getränken zurückgeführt.

Quelle: Association for Cancer Research - AACR's Fourth Cancer Progress Report 2014



 Alle wissenschaftlichen Studien und Referenzen finden Sie unter: **www.wineinformationcouncil.eu**

WINEinMODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

ceev
Comité Européen
des Entreprises Vins

Dieses Factsheet stellt eine Zusammenfassung der wissenschaftlichen Forschungsergebnisse der vergangenen 20 Jahre dar. Die Erkenntnisse befassen sich mit mehreren Studien, die den Zusammenhang zwischen Weinkonsum im Rahmen eines gesunden Lebensstils und dem Krebsrisiko untersuchen.

Dieses Dokument soll weder den Konsum von Wein fördern oder steigern noch Nichttrinker zum Trinken anregen.

Das Comité Européen des Entreprises Vins (CEEV) empfiehlt die Trinkmuster von „Wine in Moderation“ (WIM) zu befolgen.

Zur Einschätzung Ihres individuellen Krebsrisikos fragen Sie bitte einen Arzt.

Über dieses Factsheet

Dieses Factsheet wurde vom CEEV in enger Zusammenarbeit mit den Wissenschaftlern des Wine Information Council erstellt.

Die Zusammenfassung beruht auf dem wissenschaftlichen Dokument: ‘Wine consumption in the context of a healthy lifestyle and cancer risk’, das vom Wine Information Council verfasst wurde. Das Original und die entsprechenden wissenschaftlichen Quellen finden Sie auf der Website des Wine Information Council: www.wineinformationcouncil.eu

Über das CEEV

Das Comité Européen des Entreprises Vins (CEEV) vertritt die Weinunternehmen der Europäischen Union in Industrie und Handel (Stillweine, aromatisierte Weine, Schaumweine, Likörweine und andere Weinprodukte). Es vereint 23 nationale Organisationen aus 11 EU-Mitgliedsstaaten sowie die Schweiz, Großbritannien und die Ukraine und ein Konsortium aus 4 der führenden europäischen Weinunternehmen. Die vom CEEV vertretenen Unternehmen, hauptsächlich kleine und mittelständische Firmen, produzieren und vermarkten die meisten europäischen Qualitätsweine – sowohl mit als auch ohne geografische Angabe – und tragen mit mehr als 90 % zum europäischen Weinexport bei.

Mehr über das CEEV oder dieses Factsheet erfahren Sie unter www.ceev.eu