Mäßiger Alkoholkonsum vermindert Gewichtszunahme nach der Menopause

Viele Frauen nehmen während und nach den Wechseljahren an Gewicht zu. Nun wurde gezeigt, dass die Gewichtszunahme auch vom Alkoholkonsum abhängt.

Die „Women's Health Initiative“-Studie stellte mit 15.920 Probanden, die älter als 50 Jahre waren und sieben Jahre lang beobachtet wurden, die Datenbasis. Aufgenommen wurden Frauen mit normalem Gewicht (BMI 18,5– < 25 kg/m²). Ein Drittel der Frauen gab an, keinen Alkohol zu trinken. Frauen mit einem Alkoholkonsum in der obersten Quintile hatten ein um 35% geringeres Risiko, übergewichtig und ein um 88% geringeres Risiko, adipös zu werden als alkoholabstinente Frauen. Die Gewichtszunahmen in Abhängigkeit vom Alkoholkonsum waren wie folgt:

- < 0,2 g/d: +1,4 kg
- 0,2–1,8 g/d: +1,4 kg
- 1,8–6,5 g/d: +1,0 kg
- 6,5–13,6 g/d: +0,6 kg
- 11,6–197 g/d: +0,2 kg.

Eine geringere Gewichtszunahme ging u.a. auf das Konto von Wein (–25%), höherprozentigen Alkoholika (–15%) und Bier (–10%). Der Alkoholeffekt

war bei Frauen über 60 Jahren ähnlich wie bei solchen zwischen 55 und 60 Jahren.

C. A. Thomson et al. Alcohol consumption and body weight change in postmenopausal women: results from the Women's Health Initiative. *Int J Obes.* 2012;36:1158–1164

Kommentar: Das Ergebnis verblüfft zunächst, da Alkohol mit 7 kcal/g einen beträchtlichen Energiegehalt hat. Er liegt niedriger als der von Fett (9 kcal/g), aber höher als der von Kohlenhydraten und Proteinen (4 kcal/g). Dennoch war das Resultat nicht ganz unerwartet, gab es doch vor einigen Jahren schon kleinere Studien mit ähnlichen Ergebnissen. In der jetzigen Auswertung konnte eine Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen dem Alkoholkonsum und der Gewichtsänderung festgestellt werden.

Wie kann man sich das vermeintliche Paradox erklären? Zum einen stellt Alkohol die Gefäße weit und erwärmt den Körper,

© MariusdeGraf / fotolia.com

was mit Energieverbrauch einhergeht. Zum anderen wird Alkohol über einen anderen Stoffwechselweg (mikrosomal) abgebaut, was mit einer geringeren ATP-Produktion einhergeht. Schließlich verursacht Alkohol eine Stimulation der sympathischen Aktivität. Alle Mechanismen erklären, weshalb Alkohol den Energieverbrauch erhöht.

In der Studie hat die überwiegende Zahl der Frauen wenig bzw. sehr wenig Alkohol getrunken. Nur 17% tranken mehr als 14 g/d.

Das Ergebnis soll keinesfalls zu vermehrtem Alkoholkonsum ermutigen, denn bekannt ist auch, dass hoher Alkoholkonsum die Gewichtszunahme steigert und insbesondere die Entwicklung einer abdominalen Adipositas begünstigt. Möglicherweise ist das bezüglich der Gewichtszunahme beobachtete Phänomen ähnlich dem bei koronarer Herzkrankheit. Auch dort reduzieren mäßige Alkoholmengen das Krankheitsrisiko, größere jedoch erhöhen es.

Prof. Alfred Wirth

Chinakräuter gegen Endometriose?

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) kennt ein Kraut gegen ziemlich jedes Leiden. Die Wirksamkeit dieser Kräutermixturen wird (scheinbar) evidenzbasiert bestätigt.

Chinesische Forscher randomisierten 320 Patientinnen, die alle wegen Endometriose operiert worden waren, in zwei Gruppen. Die Experimentalgruppe erhielt drei bis sechs Monate lang chinesische Heilkräuter, die individualisiert verabreicht wurden, während die Kontrollgruppe mit herkömmlichen Medikamenten therapiert wurde. Als Hauptzielkriterium galt die Lebensqualität.

Dieser Parameter verbesserte sich in beiden Gruppen, ohne dass Gruppendifferenzen erkennbar waren. Teilbereiche der Lebensqualität zeigten positive Veränderungen in der Experimentalgruppe, nicht aber in der Kontrollgruppe.

Aus diesen Ergebnissen schließen die Autoren, dass die Behandlung mit Chinakräutern der konventionellen Therapie überlegen sei.

R.-H. ZHAO et al. Chinese medicine improves postoperative quality of life in endometriosis patients: a randomized controlled trial. *Chin. J. Integr. Med.* 2013 (1):15–21. doi: 10.1007/s11655-012-1196-6.

Kommentar: Dies ist ein Paradebeispiel für die besorgniserregende Qualität vieler Studien aus diesem Bereich. Auf den ersten Blick liest sie sich wie eine Untersuchung, welche die Ansprüche der EBM in etwa erfüllt. Auf den zweiten Blick tauchen dann

erhebliche Bedenken auf. So fehlt z. B. trotz großer „Drop-out“-Zahlen eine „Intention to treat“-Analyse. Ferner sind die verschiedenen Interventionen nur sehr vage beschrieben, sodass eine Replikation der Studie unmöglich wäre. Am schwersten wiegt vielleicht, dass die Schlussfolgerungen letztlich nicht auf den erstellten Daten beruhen: Die Studie hat kein klar positives, sondern eher ein negatives Ergebnis!

Derzeit werden immer mehr derartige Studien in Englisch publiziert. Somit sind sie nunmehr auch für nicht Chinesisch sprechende Leser zugänglich. Die Gefahr ist hier meines Erachtens, dass eine unkritische Betrachtung dieser Publikationen zu falsch positiven Ergebnissen führt, die letztlich zu einem falschen Bild über die Wirksamkeit der TCM beiträgt. Wir sollten also wachsam bleiben und diese Untersuchungen stets genau unter die Lupe nehmen.

Prof. Edzard Ernst