

Kenner edler Tropfen aufgepasst: Rotwein schlägt Coronavirus in die Flucht

Prävention in Pandemiezeiten -- Autor: D. Einecke

Die Frage treibt von der Leitlinienautorin bis zum Laien alle um: Wie kann man einer Corona-Infektion vorbeugen? Wir wissen bereits, dass Impfung, Maske und Abstand guten Schutz bieten. Nun stellt sich heraus, dass auch eine kluge Wahl des alkoholischen Entspannungsdrinks am Abend einen nicht unwesentlichen Einfluss auf das Risiko hat.

Einmal mehr zeigt sich dabei, dass alkoholische Getränke nicht über einen Kamm geschert werden können, wenn es um die Auswirkungen auf die Gesundheit geht. Denn neue Forschungserkenntnisse deuten an, dass Wein und Champagner sich in Bezug auf das Corona-Infektionsrisiko ganz anders verhalten als etwa Schnaps und Bier.

Auf der Suche nach dem richtigen alkoholischen Getränk in Pandemiezeiten ist eine Autorengruppe tief in die Daten der UK-Biobank-Kohorte mit 473.957 Britinnen und Briten eingetaucht, deren Trinkgewohnheiten bekannt waren. 16.559 Teilnehmende hatten sich mit SARS-CoV-2 infiziert.

Mit der Methode der multivariaten logistischen Regression analysierte das Autorenteam den Zusammenhang zwischen Trinkgewohnheiten und Corona-Risiko und fand folgendes:

1. Rotwein schützt vor der Infektion! Die Schutzwirkung beginnt bei moderatem Konsum, entfaltet sich aber erst bei wenigstens sieben Gläsern pro Woche voll. Mit der doppelten Menge ist man erst recht auf der sicheren Seite.
2. Regelmäßiger Input von Weißwein oder Champagner reduziert ebenfalls das Corona-Risiko. Allerdings ist die Schutzwirkung im höheren Dosisbereich nicht so ausgeprägt wie bei Rotwein.
3. Likörweine halten das Coronavirus bei moderatem Konsum von 1–2 Gläsern pro Woche in Schach. Jenseits dieser Menge geht die Schutzwirkung verloren.

Kommen wir zu den unangenehmeren Nachrichten:

4. Bier- und Cider-Trinker leben in Pandemiezeiten gefährlich. Der Konsum erhöht dosisabhängig das Infektionsrisiko, schon bei 5 Einheiten pro Woche ist es deutlich (um 28%) erhöht.
5. Schnapstrinker müssen sich ebenfalls vor dem Coronavirus vorsehen, wenn sie sich mehr als 5 Schnäpse pro Woche genehmigen.

6. Heftiger Alkoholkonsum erhöht grundsätzlich das Infektionsrisiko.

Fazit: Es kommt auf die richtige Menge und die richtige Mischung der Polyphenole an, um sich gegen Viren zu schützen.

MMW-Kommentar

Die Studienergebnisse sind Balsam auf die Seele all jener, denen die ewige Maske auf der Nase und das Social Distancing auf die Nerven fallen. Ein guter Impfstatus sowie ein ordentlich gepflegter Weinkeller erscheinen doch eine probate Strategie, um ungeschoren durch die Pandemie zu kommen. Da braucht es gar nicht die teure Vitamin-C-Infusion vom Quacksalber um die Ecke.

Schwierig wird es für die Freunde der hopfen- und malzhaltigen Kaltgetränke, v.a. dann, wenn die Trinkgewohnheit mit einem Schnaps abgerundet wird. Die Autoren raten von diesen Getränken während der Pandemie ab. Wem das schwer fällt, der sei getröstet: Weder Trinkhäufigkeit noch Menge oder Art des alkoholischen Getränks waren mit der Corona-bedingten Sterblichkeit assoziiert. In diesem Sinne ein kräftiges Prosit! ■

Quelle: Dai XJ, Tan L, Ren L et al. COVID-19 risk appears to vary across different alcoholic beverages. *Front Nutr.* 2022;8:772700

17%

Risikoreduktion in Bezug auf eine SARS-CoV-2-Infektion bringt der Konsum von ≥ 5 Gläsern Rotwein pro Woche.



Essen und Trinken für ein langes Leben.