



Weißwein oder Rotwein?

Zwei bedeutende Gesundheitsstudien haben gezeigt, dass Weißweine dieselbe positive Wirkung auf die Gesundheit haben wie Rotweine.

Die erste Studie zur Auswirkung von Weintrinken auf den Herzkreislauf wurde der Europäischen Vereinigung für Kardiologie präsentiert. In dieser Studie wurden 146 Probanden über den Zeitraum von 12 Monaten beobachtet. Die Hälfte der Probanden trank Pinot Noir und die andere Hälfte einen Chardonnay Verschnitt. Alle Probanden mussten zweimal pro Woche Sport betreiben.

Tatsächlich hat man bei beiden Gruppen eine deutliche Senkung der Cholesterin Werte festgestellt. In der Studie wurde kein markanter Unterschied zwischen der Gruppe der Weißweintrinker und der Gruppe der Rotweintrinker bezüglich der Cholesterin Werte gefunden.

Die zweite Studie zum Einfluss von moderatem Weinkonsum auf Erwachsene mit Typ 2 Diabetes wurde im Magazin „Annals of Internal Medicine“ veröffentlicht. Hier wurden 224 Probanden ausgewählt. Die Probanden wurden in drei Gruppen aufgeteilt: Rotwein, Weißwein und Mineralwasser. Die Probanden mussten über den Zeitraum von 2 Jahren jeweils Rotwein, Weißwein oder Mineralwasser zum Essen trinken. Die Probanden waren zusätzlich angehalten, sich an eine „Mediterrane Kost“ aber ohne Kalorienbeschränkung zu halten.

Die Glucose Werte beider Weintrinker Gruppen waren deutlich besser als die der Mineralwassertrinker! Die Studie fand aber keinen signifikanten Unterschied in den Glucose Werten der Weißwein- und Rotweintrinker.

Insgesamt wurde in verschiedenen Studien festgestellt, dass Weißwein über eine ähnlich hohe Anzahl von schützenden Pflanzen Flavonoiden verfügt wie Rotwein. Es könnte sogar sein, dass im Weißwein mehr Antioxidanten sind als im Rotwein. Dennoch wird in der Literatur aus gesundheitsgründen meist der Rotwein stärker beworben als der Weißwein. Generell wird festgestellt, dass der mäßige Konsum von Wein einen positiven Effekt auf den Cholesterin Spiegel und den Glucose Wert hat. Rotwein soll zusätzlich eine positive Wirkung bezüglich Demenz, Krebs und Entzündungen aufweisen.

Vomp, Oktober 2015

www.vinconsult-partners.com

Feel the difference – feel the competence