



Merkblatt 3.2 Inhalt:

Alkohol

- S. 2** Einleitung
- S. 3** Gesundheitliche Risiken
- S. 4** Gesundheitlicher Nutzen
- S. 4** Empfehlungen – wieviel ist zu viel?
- S. 7** Quellen
- S. 8** Impressum



Einleitung

Alkohohaltige Getränke, kurz Alkohol, haben in unserer Gesellschaft eine Jahrtausende alte Tradition: als Stimmungsmacher bei geselligen Anlässen, als krönende Ergänzung kulinarischer Genüsse oder zum Verfeinern eines Gerichts usw. Alkohol ist die Ursache vieler in Spitälern behandelten Erkrankungen, es gibt aber auch Hinweise auf positive Effekte eines moderaten Alkoholkonsums.

Ein Genussmittel, aber...

Der durchschnittliche Konsum alkoholhaltiger Getränke und somit die Aufnahme von reinem Alkohol (Ethanol) ist in der Schweiz in den letzten Jahren zwar gesunken, hat sich pro Jahr und Kopf der Bevölkerung aber doch bei ca. 9 Liter reinen Alkohols eingependelt. Wenn man bedenkt, dass ein Erwachsener jährlich mit der festen Nahrung und in Form von Getränken etwa 850 Liter Flüssigkeit aufnimmt, scheinen 9 Liter Alkohol auf Anhieb wenig zu sein. Aber aufgepasst: Diese Menge reinen Alkohols entspricht etwa 180-200 Liter Bier oder 80-90 Liter Wein! Alkoholische Getränke fließen bei uns noch immer in Strömen.

Rund 80% der Erwachsenen konsumieren alkoholhaltige Getränke; meist erfolgt der Konsum massvoll. Rund eine Million Menschen in der Schweiz konsumieren jedoch so viel und regelmässig Alkohol, dass sie sich gesundheitlich ernsthaft schaden. Rund 11% der Schweizer Bevölkerung trinken etwa die Hälfte aller alkoholischen Getränke.

Beim Alkohol trinken gibt es deutliche soziokulturelle Unterschiede. Romands und Tessiner trinken im Schnitt mehr Alkohol als Deutschschweizer; zudem ist bei ihnen Wein beliebter als Bier.

Wenn man aus gesundheitlichen und gesellschaftlichen Gründen eine kritische Grenze des Konsums bei 80 g reinem Alkohol pro Tag ansetzt (80 g Alkohol entsprechen rund 8-10 Stangen Bier oder 8-10 Gläsern Wein pro Tag), müssen etwa 5% der Bevölkerung, also etwa 350'000 Schweizer/innen, als starke Trinker/innen bezeichnet werden. Der steigende Anteil von Frauen, die regelmässig Alkoholika konsumieren, ist ebenfalls Besorgnis erregend. Damit steigt leider auch die Rate der Neugeborenen mit alkoholbedingten Schädigungen.



Gesundheitliche Risiken

Reiner Alkohol liefert pro Gramm mit 7 Kilokalorien fast doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiss. Die mit dem Konsum von alkoholischen Getränken verbundene Energieaufnahme scheint mehrheitlich ein Extra an Energie zu sein. Wer übermässig viel Alkohol konsumiert und sich gleichzeitig unausgewogen ernährt, nimmt einen Grossteil seiner Energie quasi in „flüssiger Form“ und als so genannte leere Kalorien zu sich. Dem Körper werden auf diese Weise nicht genügend essentielle (= lebensnotwendige) Nährstoffe zugeführt. Überdies verzögert Alkohol die Fettverbrennung im Körper. Wer Gewichtsprobleme hat, sollte also keinen oder nur wenig Alkohol trinken.

Es gibt im menschlichen Körper kein Organ oder Zellsystem, welches durch chronischen und übermässigen Alkoholkonsum nicht direkt oder indirekt geschädigt werden kann. In der Medizin gehört die Behandlung alkoholbedingter Folgekrankheiten zur täglichen Praxis: Etwa 20 bis 25% aller Patienten in der Inneren Medizin und in der Chirurgie befinden sich wegen alkoholbedingten Erkrankungen und Stoffwechselstörungen in Behandlung. Akute Folgen des exzessiven Alkoholkonsums sind Alkoholvergiftungen und die häufigen alkoholbedingten Unfälle. Bei den chronischen Schädigungen ist insbesondere die Höhe der Alkoholzufuhr von Bedeutung: Ein konstant hoher Konsum erhöht das Risiko für verschiedene Krebsformen (v.a. Mundhöhlen-, Kehlkopf- und Rachenkrebs sowie Brustkrebs bei der Frau) oder für Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), Fettleber oder Leberzirrhose deutlich.

Zusätzlich zum chronisch hohen Konsum scheint *Binge drinking* (Saufgelage, viel auf einmal trinken) das Risiko für Herzkreislauferkrankungen und die Mortalität zu erhöhen im Vergleich zum gemässigten Konsum der gleichen Alkoholmenge über mehrere Tage verteilt.

Nicht nur die medizinischen, sondern auch die psychosozialen Folgen des übermässigen Alkoholkonsums sind belastend: Exzessives akutes Trinken ist oft Ursache für Hemmungslosigkeit, Aggressionen und Gewalttätigkeiten.

Chronisches Trinken ist häufig Grund schwerwiegender sozialer und ökonomischer Probleme (familiäre Spannungen, Verlust von Freunden, Arbeitslosigkeit, Verschuldung). Hinzu kommen in vielen Fällen psychische Probleme, welche von Depressionen bis hin zum Abbau intellektueller Fähigkeiten, zum Delirium oder gar zum Suizid führen können.



Gesundheitlicher Nutzen

Es gibt Hinweise darauf, dass ein moderater Alkoholkonsum auch einen positiven Einfluss, z.B. auf die Entstehung atherosklerotischer Veränderungen hat und damit zum Schutz vor Herzinfarkt beitragen kann. ***Dies heisst aber keinesfalls, dass bisher abstinente Personen nun aus gesundheitlichen Gründen Alkohol trinken sollen!*** Die Zusammenhänge sind weitaus komplexer. Unter moderatem Konsum wird eine tägliche Aufnahme von 10-30 g reinem Alkohol verstanden. Das entspricht 1-3 Standard-Getränken pro Tag. Pro Gelegenheit sind das weniger als 5 Standard-Getränke für Männer und 3 für Frauen. Bei Frauen beispielsweise steigt schon bei einem Konsum von über 3 Standardgläsern pro Tag (s. folgende Seiten) das Mortalitätsrisiko für Leberzirrhose, Brust- und Dickdarmkrebs oder Schlaganfall deutlich.

Empfehlungen - Wie viel ist zuviel?

Aus den erwähnten Gründen ist es nicht einfach, allgemein gültige Richtlinien darüber aufzustellen, wer in welchen Situationen besser auf Alkohol verzichtet bzw. wer wie viel trinken soll. Manche Menschen entwickeln schneller Alkoholprobleme als andere. Ebenso reagieren Menschen in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich auf Alkohol. Frauen sind gegenüber Alkoholika insgesamt empfindlicher als Männer. Wenn eine Frau und ein Mann mit identischem Körpergewicht gleich viel Alkohol trinken, treten bei der Frau rascher beeinträchtigende Wirkungen auf. Experten geben die nachfolgenden Empfehlungen. Es handelt sich jedoch um Grenzwerte; die Empfehlungen sollen niemanden zum Alkoholkonsum verleiten.

- 2 Standardgläser alkoholische Getränke pro Tag sind unbedenklich.
- Frauen konsumieren mit Vorteil etwas weniger.
- Aus gesundheitlichen Gründen empfiehlt es sich, alkoholfreie Tage einzuschieben.
- Alkoholhaltige Getränke sollten bevorzugt im Rahmen von Mahlzeiten genossen werden.

Generell wird ein genussvoller risikoarmer Konsum von Alkohol empfohlen.

Unter einem Standardglas versteht man die Alkoholmenge, die normalerweise im Gastgewerbe pro Glas ausgeschenkt wird. Ein Standardglas enthält ca. 10 g reinen Alkohol.

- 1 Standardglas = 3 dl Normalbier oder Apfelmost
- 1 Standardglas = 1 dl Wein



- 1 Standardglas = 1 Aperitif (0.4 dl)
- 1 Standardglas = 1 Schnaps (0.2 dl)

Folgende Mengen werden somit als tolerabel und gesundheitsverträglich angesehen (Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaften für Ernährung):

⇒ Männer: nicht mehr als 20 g Alkohol pro Tag, entspricht 0.5 Liter Bier oder 0.25 Liter Wein oder 0.2 Liter Champagner

⇒ Frauen: nicht mehr als 10 g Alkohol pro Tag, entspricht 0.25 Liter Bier oder 0.1 Liter Wein oder 0.1 Liter Champagner

Ganz auf Alkohol verzichten sollen

- Kinder und Jugendliche
- schwangere und stillende Frauen
- Personen, die Medikamente jeder Art zu sich nehmen
- Personen, welchen aus medizinischen Gründen vom Alkoholkonsum abgeraten wird
- Personen, die unter seelischen Problemen oder Krankheiten leiden
- Personen am Steuer (privat oder beruflich)
- Personen mit Untergewicht
- Personen mit starkem Übergewicht

Alltagssituationen, in denen man auf Alkohol verzichten soll

- Vor und während dem Lenken von Motorfahrzeugen oder Bedienen von Maschinen
- Vor und während sportlicher Betätigung wie Fussball, Reiten, Segeln, Ski fahren, Tauchen, Bergsteigen, Velo fahren usw.
- vor und während der Arbeit (viele Berufsgruppen kennen ein explizites Alkoholverbot)

Tipps für den Umgang mit Alkohol im Alltag

- Alkoholika sind schlechte Durstlöscher – geeignete Getränke hierzu sind Wasser, Mineralwasser, kalter Kräutertee, verdünnte Fruchtsäfte usw.
- Bevorzugen Sie Getränke mit niedrigem Alkoholgehalt anstelle von «hochkarätigen». Heute gibt es alkoholfreie Alternativen zu Bier und Apfelmost in geschmacklich ausgezeichneter Qualität.



- Essen Sie immer etwas zum Alkoholkonsum. Das verlangsamt nicht nur die Geschwindigkeit, mit der Alkohol in den Kreislauf übergeht; es vermindert auch die konsumierte Menge. Die oft zu Alkoholika angebotenen Salznüsse, Chips und Crackers usw. steigern den Durst, liefern unnötiges Fett und sollten deshalb massvoll konsumiert werden.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, wenn Sie Gewichtsprobleme haben. Vermeiden Sie insbesondere Alkoholika nach dem Abendessen.

Tipps für den Umgang mit Alkohol an Anlässen

- Bestimmen Sie schon vorher, wie viele Standardgläser Sie bei einem geselligen Anlass trinken wollen, und halten Sie sich daran.
- Machen Sie nicht mit, wenn Runden spendiert werden oder bestellen Sie alkoholfreie Getränke oder einen Kaffee.
- Trinken Sie bei ausufernden Tafelrunden zwischendurch alkoholfreie Getränke wie Wasser. Bestellen Sie auch zum Wein immer Wasser.
- Setzen Sie Ihr Glas zwischen jedem Schluck ab. So trinken Sie langsamer.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie wahrscheinlich mehr trinken als Sie möchten, entfernen Sie sich für kurze Zeit vom Tisch oder von der Bar und schnappen frische Luft.
- Lassen Sie sich von niemandem zum Trinken überreden, auch an Feiern und Parties nicht. Sagen Sie halt, wenn es genug ist – gute Freunde respektieren ein «Nein danke».
- Trinkfestigkeit ist keine Tugend und kein Verdienst! Man(n) kann seine Männlichkeit (oder Frau ihre weibliche Emanzipation) auch anders beweisen als mit «ex und hopp!»-Wettbewerben.



Quellen

- Ernährungsmedizin, H.-K. Biesalski et al., Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 3. erweiterte Auflage, 2004
- DACH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus GmbH, Frankfurt am Main, 1. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck, 2001
- Ernährung in Prävention und Therapie, C. Leitzmann et al., Hippokrates, Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete Auflage, 2003
- Schweizerische Nährwerttabelle, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern, 2005
- Beer bingeing and mortality: results from the Kuopio ischemia heart disease risk factor study a prospective population based study, J. Kauhanen et al., British Medical Journal, 1997, 7112, 846-851
- The positive relationship between alcohol and heart disease in eastern Europe: potential physiological mechanisms, McKee M and Britton A, Journal of the Royal Society of Medicine, 1998, 91:402-407
- Alkohol und kardiovaskuläre Erkrankungen, R. Darioli, Schweiz. Ernährungsmedizin, 2007



Impressum

© 2007 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Effingerstrasse 2

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Autorinnen

Nadine Stoffel-Kurt, dipl. Natw. ETHZ, dipl. NDS Human Ernährung ETHZ

Ursula Rohner, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Sigrid Beer-Borst, Dipl.-Oec.troph. UNIV

Prof. Roger Darioli, SGE Experte

Prof. Paul Walter, SGE Experte