

# Alkohol



# Alkohol

## Eigenschaften

- Alkohol, auch Ethanol genannt, ist kein essenzieller Nährstoff für den menschlichen Organismus.
- Alkohol findet sich in alkoholischen Getränken wie Bier, Wein, Sekt, Likören oder Spirituosen und daraus hergestellten Lebensmitteln.

## Aufbau

- Alkohol ist eine organische Verbindung aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff.

# Alkohol

## Wirkungen

- Alkohol besitzt keine essenziellen Funktionen. Er wirkt sich hingegen vielfältig auf den menschlichen Organismus aus:
  - zentrales Nervensystem: verminderte Koordinations- und Zurechnungsfähigkeit, verstärkte Aggressivität
  - Niere: entwässernde Wirkung
  - Darm: verminderte Aufnahme von Nährstoffen
  - Fötus: Entwicklungsstörungen
- Chronischer Alkoholkonsum führt zu Abhängigkeit, psychischen Störungen, Organschäden (Leber, Herz ...) und erhöhtem Krebsrisiko.
- Alkohol liefert 7 kcal/g.

# Alkohol

## Referenzwerte für die Alkoholzufuhr

(Richtwerte, in g pro Tag)

Erwachsene	
Frauen	max. 10 g/Tag
Männer	max. 20 g/Tag

## Berechnung zur Abschätzung des ungefähren Blutalkoholgehalts (in ‰)

$$\text{Männer} = \frac{\text{Alkoholmenge in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,68} \quad \text{Frauen} = \frac{\text{Alkoholmenge in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,55}$$

Pro Stunde reduziert sich der Blutalkoholgehalt um etwa 0,15‰.  
Diese Menge kann also stündlich vom berechneten Blutalkoholgehalt abgezogen werden.

# Alkohol

## 10 g Alkohol sind enthalten in:

	28 g	Whisky
	29 g	Kirsch
	30 g	Cognac
	32 g	Gin
	70 g	Portwein
	75 g	Eierlikör
	85 g	Wermut
	100 g	Rot- und Weisswein (12 Vol.-%)
	110 g	Champagner, Sekt, Prosecco
	210 g	Alcopops (6 Vol.-%)
	250 g	Kirschstängeli
	260 g	Lagerbier
	320 g	Apfelwein (4 Vol.-%)
	1,1 kg	Kirschtorte