

# Alkohol und Ernährung – Sichtweise der dipl. Ernährungsberaterin

Beatrice Conrad-Reinhard, dipl. Ernährungsberaterin

In dieser Präsentation wird Alkohol aus dem Blickwinkel der dipl. Ernährungsberaterin betrachtet. Gehört Alkohol in die Lebensmittelpyramide? Inwiefern wird das Thema Alkohol in der Ernährungsberatung angesprochen? Gibt es allgemein gültige Regeln?

## Alkohol in der Lebensmittelpyramide

In der Ernährungsberatung wird oft die Lebensmittelpyramide als Grundlage für die Ernährungsinformation genutzt. Das Thema Alkohol wird dabei häufig angesprochen. Meines Erachtens ist es aber sinnvoll, dass der Alkohol in der Lebensmittelpyramide nicht visuell dargestellt ist. Die Pyramide stellt schliesslich «Empfehlungen für gesundes und genussvolles Essen und Trinken» dar. Es ist aus meiner Sicht nicht günstig, ein potenzielles Suchtmittel jedermann zum regelmässigen Genuss zu empfehlen.

## Alkohol in der Ernährungsberatung

### Beispiel Diabetes

Der Diabetiker muss im Umgang mit alkoholischen Getränken geschult werden.

Alkohol hemmt die Glukoneogenese in der Leber und kann somit in Kombination mit Insulin- oder medikamentöser Therapie zu schweren Hypoglykämien führen<sup>[1]</sup>. Zudem ist Alkohol mit 22 kJ/7 kcal pro Gramm energiereich und kann eine Gewichtszunahme fördern.

### Beispiel Adipositas

Auch in der Adipositas therapie wird Alkohol thematisiert: der hohe Energiegehalt, die Hemmung der Fettverbrennung und die Appetit steigernde Wirkung behindern die Gewichtsabnahme.

### Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Dass die Mediterrane Ernährung, welche auch einen regelmässigen, mässigen Rotweinkonsum beinhaltet, kardioprotektive Wirkung zeigt, konnte mehrfach in Studien belegt werden. Verschiedene Verfechter der mediterranen Ernährung empfehlen deshalb moderaten Rotweinkonsum. Allerdings verglich eine bereits 1996 publizierte, umfassende Übersichtsarbeit<sup>[2]</sup> den kardioprotektiven Effekt verschiedener alkoholischer Getränke. Die Resultate zeigten keinen Unterschied zwischen den diversen Alkoholika. Dies bedeutet, dass der kardioprotektive Effekt dem Alkohol und nicht anderen Inhaltsstoffen zugesprochen werden muss. In diesem Zusammenhang gilt es jedoch zu bedenken, dass regelmässiger Alkoholkonsum Blutdruck steigernd wirkt.

Nachstehende Aufzählung zeigt die verschiedenen Seiten von Alkohol:

Positive Aspekte	Negative Aspekte
Genusswert Kardioprotektiv Appetitanregend	Energiegehalt Blutdrucksteigernd Appetitanregend Tumorrisiko Suchtpotenzial Wirkung in der Schwangerschaft? Kälteempfinden nimmt ab Diuretisch Interaktion mit Medikamenten Unfallrisiko

## Alkohol in der Diätküche

Da Alkohol sich beim Kochen verflüchtigt, kann er in der diätetischen Küche eingesetzt werden. Gerade bei fettarmen Saucen ist Alkohol ein willkommener Geschmacksträger.

Auch in der salzarmen Küche hat Wein durchaus seinen Stellenwert, zum Beispiel in der Zubereitung von Risotto und Saucen.

All diese Beispiele zeigen auf, wie wichtig es ist, in der Ernährungsberatung das Thema Alkohol aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und individuell angepasst mit dem Klienten zu besprechen.

## Referenzen

- [1] FERREIRA-HALLER S. Diabetes mellitus. SVDE-Praxishandbuch, Kapitel III, 20.8, Sursee, 2003.
- [2] RIMM EB, KLATSKY A, GROBBEE D, STAMPFER MJ. Review of moderate alcohol consumption and reduced risk of coronary heart disease: ist he effect due to beer, wine, or spirits? BMJ, 1996 Vol. 312, p. 731-736.

## Adresse der Verfasserin

Beatrice Conrad-Reinhard  
Dipl. Ernährungsberaterin  
Platanenweg 10  
4914 Roggwil  
[beatrice.conrad@bluewin.ch](mailto:beatrice.conrad@bluewin.ch)