



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

# Alkohol



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

# Alkohol

## Eigenschaften

- Reiner Alkohol wird auch Ethanol genannt.
- Alkohol ist kein essenzieller (lebensnotweniger) Nährstoff für den menschlichen Organismus.
- Alkohol findet sich in alkoholischen Getränken wie Bier, Wein, oder Spirituosen und daraus hergestellten Lebensmitteln.
- Alkohol hat mit 7 kcal/g eine hohe Energiedichte.

## Aufbau

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

## Wirkungen

- Alkohol besitzt keine essenziellen Funktionen.
- Wirkt auf das zentrale Nervensystem dämpfend als auch erregend, beeinflusst Bewusstsein, Wahrnehmung und Motorik, führt zu verzögertem Reaktionsvermögen und einer erhöhten Risikobereitschaft.
- Verminderte Muskelleistung.
- Übelkeit und Schwindel.
- Beeinflusst die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen im Darm ungünstig.
- Führt zu einer Verschiebung von Blut aus dem Körperzentrum nach aussen, was zu einer Rötung/Erwärmung der Haut führt.

# Alkohol

## Wirkungen Fortsetzung

- Wirkt in den Nieren entwässernd.
- Führt zu Entwicklungsstörungen beim ungeborenen Kind.
- Verzögert die Fettverbrennung im Körper.

## Risiken

- Chronischer Alkoholkonsum kann zu Abhängigkeit, psychischen Störungen, Organschäden (Leber, Herz, Gehirn ...) führen und erhöht das Krebsrisiko.

# Alkohol

## Abbaurrate

Faustregel: 1 g Alkohol pro 10 kg Körpergewicht pro Stunde  
Pro Stunde reduziert sich beim gesunden Erwachsenen der Blutalkoholspiegel um etwa 0,1 ‰ (Promille).

## Empfehlungen I

- Gesunde erwachsene **Männer**: max. 2 Standardgläser und **Frauen** max. 1 Standardglas pro Tag.  
Es empfiehlt sich, alkoholfreie Tage pro Woche einzuhalten.
- **Kinder und Jugendliche** sollen aus gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol konsumieren.
- **Junge Erwachsene** sollten wenig und selten Alkohol konsumieren. Insbesondere Rauschtrinkepisoden sind zu vermeiden.
- Ältere Menschen reagieren sensibler auf Alkohol und sollten Konsum **reduzieren**.

## Empfehlungen II

- Kein bzw. möglichst kein Alkohol
  - ... während Schwangerschaft und Stillzeit
  - ... bei Einnahme von Medikamenten
  - ... im Strassenverkehr
  - ... bei der Arbeit /Tätigkeiten, die erhöhte Konzentration benötigen
  - ... bei sportlichen Aktivitäten

# Alkohol

## **1 Standardglas (ca. 10-12 g reiner Alkohol) entspricht:**

1 dl Wein

3 dl Normalbier

3 cl Schnaps, Brantwein, Spirituosen (40 % vol)

## **Ca. 10-12 g reiner Alkohol sind auch enthalten in:**

75 ml Eierlikör

4 cl Apéritif

3 dl Alcopops (5-6 % vol)

3 dl Apfelwein (4 % vol)

500 g Milkschokolade mit Alkoholfüllung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)