



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).

# Alkohol

## **Risikoarmer Alkoholkonsum** (BAG 2015)

Frauen: 1 - max. 2 Standardgläser pro Tag

Männer: max. 3 Standardgläser pro Tag

An mindestens zwei Tagen in der Woche sollte kein Alkohol konsumiert werden, um einer Suchtentstehung vorzubeugen.

Kinder, Jugendliche sowie Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit sollten auf Alkohol verzichten.

Achtung: Diese Angaben verstehen sich nicht als Empfehlung, jeden Tag Alkohol zu trinken.

Quelle: [www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch)

# Alkohol

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

1 dl Wein

3 dl Normalbier

3 cl Schnaps, Branntwein, 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

Quellen: [www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch), Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))

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)