



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

Alkohol



2013

Wissen, was essen. 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.

Alkohol

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

Richtwerte für die Alkoholzufuhr (DACH 2001)

Die Angaben sind nicht als Empfehlung zu verstehen jeden Tag Alkohol zu trinken.

Frauen: max. 1 Standardglas pro Tag (10 g Alkohol/Tag)

Männer: max. 2 Standardgläser pro Tag (20 g Alkohol/Tag)

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

Alkohol

1 Standardglas (ca. 10 g reiner Alkohol) entspricht:

1 dl Wein

3 dl Normalbier

3 dl Apfelwein (4 Vol.-%)

2 cl Schnaps, Branntwein, Spirituosen 40 Vol.-%

10 g Alkohol sind enthalten in:


75 ml Eierlikör

2 dl Alcopops (5-6 Vol.-%)

250 g Kirschstängeli

500 g Milkschokolade mit Alkoholfüllung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch