



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

Alkohol



2022

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.

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).

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

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch