



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Alkohol



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 Nährstoffen im Darm ungünstig.
- Führt zu einer Verschiebung von Blut aus dem Körperzentrum nach aussen, was zu einer Rötung/Erwärmung der Haut führt.

Wirkungen Fortsetzung

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

Abbaurate

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

Risiken des Alkoholkonsums

- Bereits der regelmässige Konsum von kleinen Mengen Alkohol erhöhen das Risiko für Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Krankheiten und anderen Krankheiten. Daher gibt es keine risikofreie Alkoholmenge.
- Häufiger und übermässiger Alkoholkonsum kann zu Organschäden (Leber, Herz, Gehirn ...), psychischen Problemen wie Depressionen sowie sozialen Konflikten führen und erhöht langfristig das Risiko für Abhängigkeit und verschiedene Krankheiten.

Empfehlungen zum Alkoholkonsum

- Es gibt keine risikofreie Alkoholmenge. Wenn Alkohol getrunken wird, dann massvoll. An mehreren Tagen pro Woche alkoholfrei bleiben.
- Kein Alkohol für Kinder und Jugendliche. Alkohol beeinflusst die physische und kognitive Entwicklung negativ und erhöht das Risiko für einen späteren riskanten Alkoholkonsum.
- Kein Alkohol während Schwangerschaft und Stillzeit. Alkohol kann dem Kind schaden.
- Kein Alkohol im Strassenverkehr, bei anstrengenden oder gefährlichen Tätigkeiten (z. B. Sport, Bergwandern, Benutzung von Maschinen / Werkzeugen), bei der Einnahme von Medikamenten und anderen Situationen.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.