

15.04.2003 - 09:00 Uhr

SFA-Präventionstipp des Monats: Weg mit dem Winterspeck: Alkohol macht dick und hemmt den Fettabbau im Körper

Lausanne (ots) -

Es ist Frühlingszeit und für viele figurbewusste Menschen beginnt der Kampf gegen überflüssige Pfunde. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne erinnert an den hohen Kaloriengehalt vieler alkoholischer Getränke, deren Konsum zudem den Fettabbau im Körper hemmt. Wer die Zufuhr von Alkoholkalorien drosselt, kann Winterspeck abschmelzen.

Die Frühjahrssonne bringt es ans Licht: Wir haben über die kalten Monate bei kalorienreicher Kost Speck angesetzt. Ist der Wintermantel erst einmal in den Kleiderschrank gehängt und hat die Suche nach dem neuen Badekleid begonnen, stellt sich für viele schlankheitsbewusste Frauen - und zunehmend auch Männer - unweigerlich die Frage: Wohin mit dem Winterspeck? "Abnehmen" lautet das Zauberwort, bloss wie? Die SFA in Lausanne weiss da weiter: Weniger Alkohol hilft Pfunde schmelzen.

Alkohol hemmt den Fettabbau

Alkoholische Getränke enthalten zum Teil erhebliche Kalorienmengen. So entsprechen 3 dl Bier 120 bis 200 kcal, die der menschliche Körper unterschiedlich verarbeitet. Während ein spindeldürrer Alkoholabhängiger wegen gestörter Leberfunktionen trotz immenser Alkoholmengen kein Fett auf die Rippen bringt, trinken sich normal und fettreich Essende schnell einen Speckgürtel an, wenn sie auch nur durchschnittliche Mengen Alkohol konsumieren. Ursache dafür ist eine durch den Alkohol reduzierte Fettverbrennung und gesteigerte Fettspeicherung im Körper. Weniger Alkoholisches und mehr kalorienarme alkoholfreie Getränke wie Mineralwasser helfen beim Abnehmen.

Kontakt:

Sekretariat Prävention und Information
Tel. direkt: +41/21/321'29'85
Fax +41/21/321'29'40
E-Mail: dayer@sfa-ispa.ch
Internet: <http://www.sfa-ispa.ch>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100462020> abgerufen werden.