

18.05.2005 - 09:00 Uhr

SFA-SGA: Alkohol ist eine unterschätzte Kalorienquelle

Lausanne (ots) -

Wer zu Beginn der Badesaison seine Figur in Form bringen will, kommt schneller zum Ziel, wenn er wenig alkoholhaltige Getränke konsumiert: Alkohol ist nicht nur reich an Kalorien, sondern er verlangsamt auch den Fettabbau im Körper, beeinflusst den Stoffwechsel und kann dadurch das Abnehmen behindern. Die verschiedenen Aspekte des Themas "Alkohol und Ernährung" werden am 15. Juni 2005 an einer Fachtagung in Bern beleuchtet.

Alkoholhaltige Getränke bilden bei einem Grossteil der Schweizer Bevölkerung einen festen Bestandteil der Ernährung: Rund 80 Prozent der 15- bis 74-Jährigen trinken Alkohol, der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch lag 2003 in der Schweiz bei 41 Litern Wein, 58 Litern Bier und 4 Litern Spirituosen. Alkohol führt dem Körper viele Kalorien zu und beeinflusst den Stoffwechsel ungünstig. Er verlangsamt den Fettabbau und kann dadurch die Reduktion von Übergewicht behindern. Wer beispielsweise zwei Stangen Bier oder drei Gläser Rotwein trinkt, nimmt dabei gleich viele Kalorien auf, wie wenn er einen Schokoladeriegel isst (rund 250 kcal). Der Konsum eines 3-dl-Alcopop-Getränks führt dem Körper rund 180 kcal zu. Wein, Sekt, Alcopops und alle Spirituosen sind deutlich kalorienreicher als gezuckerte Süssgetränke wie Cola oder Limonade. Alkohol ist deshalb eine oft unterschätzte Kalorienquelle.

Bierbauch und Hüftpolster

Doch Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, er beeinflusst auch den Stoffwechsel: Da Alkohol im Körper nicht gespeichert werden kann, wird er sofort abgebaut. Die Verbrennung von Fetten muss dabei zurückstehen, sie ist nach moderatem Alkoholkonsum während mehrerer Stunden um gut einen Drittel reduziert. Wer zu einem üppigen Essen Wein oder Bier trinkt, sorgt dafür, dass viel Fett aus den Nahrungsmitteln im Körper bleibt - und zwar in der Regel an den Hüften und am Bauch. Wer sein Gewicht reduzieren möchte oder zu Übergewicht neigt, tut gut daran, sich beim Alkoholkonsum zurückzuhalten und eher ungezuckerte Säfte oder Mineralwasser zu trinken. Körperliche Bewegung und die Art der Ernährung haben jedoch den grössten Einfluss auf das Gewicht.

Fachtagung am 15. Juni

Im Rahmen der nationalen Fachtagung "Alkohol und Ernährung" am 15. Juni in Bern werden verschiedene Aspekte des Themas genauer beleuchtet. An der vom Bundesamt für Gesundheit, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme organisierten Tagung referieren Fachleute aus Medizin, Alkoholologie, Ernährungswissenschaft und Prävention zu Risiken und positiven Effekten des Alkoholkonsums. So wird beispielsweise erläutert, inwieweit genetische Faktoren den Alkoholstoffwechsel beeinflussen, wann Alkohol den Nährstoffhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann und welche Rolle der Alkohol in der Gastronomie spielt.

Das detaillierte Tagungsprogramm und Anmeldetalons finden Sie auf der Seite: <http://www.sfa-isp.ch/AgendaUpload/15juin.pdf>
Medienschaffende sind eingeladen, an der Tagung teilzunehmen. Gerne vermitteln wir Kontakte zu Referentinnen und Referenten.

Kontakt:

Janine Messerli
Medienbeauftragte SFA
Tel. +41/(0)21/321'29'74
E-Mail: jmesserli@sfa-isp.ch

Pascale Mühlemann
Schweiz. Gesellschaft für Ernährung
Tel. +41/(0)31/385'00'03

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:

<http://www.sfa-isp.ch/index.php?IDtheme=64&IDarticle=1147&IDcat24visible=1&langue=D>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100490301> abgerufen werden.