

17.04.2008 - 09:52 Uhr

## SFA : Alkohol als Kalorienlieferant unterschätzt

Lausanne (ots) -

Mit einem Durchschnittskonsum von rund 100 Litern an alkoholischen Getränken pro Jahr und Einwohner ist die Schweiz im internationalen Vergleich ein Hochkonsumland. Bei geselligen Anlässen und weiteren Gelegenheiten gehört der Alkohol für viele einfach dazu. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) erinnert an die oft unterschätzte Kalorienquelle Alkohol. Untersuchungen zeigen: Die meisten trinken Alkohol zusätzlich, ohne dass die übrige Energiezufuhr eingeschränkt wird.

Die Temperaturen sind milder, die Tage länger. Draussen grünt es. Mit dem Frühling kehrt der in den Wintermonaten eingeschlafene Drang nach Bewegung im Freien zurück. Die Vorsätze sind da, dem Winterspeck mit Diät und Bewegung zu Leibe zu rücken. Woran viele nicht denken: Alkohol ist eine tüchtige und "heimliche" Kalorienquelle. Reiner Alkohol liefert pro Gramm fast doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiss. Neben der Ernährung insgesamt und der körperlichen Aktivität beeinflusst der Alkohol die Energiebilanz. Dass er ins Gewicht fällt, zeigen auch die Konsummengen: Schweizer und Schweizerinnen trinken pro Jahr rund 100 Liter alkoholische Getränke, wobei Bier mit mehr als der Hälfte vor Wein und Spirituosen den grössten Anteil ausmacht.

### Kalorienlieferant Alkohol

Alkoholische Getränke haben es in sich. Mit gut 240 kcal pro Deziliter sind Spirituosen die Spitzenreiter. Ein Gläschen Schnaps (2 cl) birgt immerhin rund 50 kcal. Eine Stange Bier enthält mindestens 120 kcal. Schaumweine schlagen mit rund 90 kcal pro Glas (1 dl) zu Buche. Etwas weniger sind es bei Wein (ca. 70 kcal / Glas zu 1 dl). Ein Vergleich: Wer sich zwei Stangen Bier gönnt, nimmt in etwa die gleiche Menge an Kalorien auf wie mit einem Schokoladeriegel. Oft steht der Alkoholkonsum für ein Extra an Energie. Studien zeigen, dass bei mässigem Alkoholkonsum der Speiseplan nicht eingeschränkt wird. Wer mässig Alkohol konsumiert, verspürt kurzfristig eher eine appetitsteigernde Wirkung ("Aperitif-Effekt").

### Mit weniger Alkohol gegen den Winterspeck

Da Alkohol im Körper nicht gespeichert werden kann, wird er vorrangig abgebaut. Andere Nahrungsbestandteile müssen zurückstehen, wobei die Fettverbrennung deutlich gehemmt wird. Untersuchungen zeigen, dass ein erhöhter Alkoholkonsum gerade bei Männern die Fettansammlung im Bauchbereich fördert. Der Volksmund spricht daher vom "Bierbauch". Insgesamt trägt Alkohol dazu bei, Pfunde anzusetzen. Wer sein Gewicht reduzieren möchte oder zu Übergewicht neigt, tut gut daran, sich beim Alkoholkonsum zurückzuhalten.

### Die SFA in Kürze

Für die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) steht der Schutz der Gesundheit im Zentrum. Die SFA will Probleme verhüten oder vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen. Die SFA konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung. Die SFA ist eine private, parteipolitisch unabhängige Organisation mit gemeinnützigem Zweck.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:

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

Kontakt:

Monique Helfer  
Medienverantwortliche SFA  
mhelfer@sfa-ispa.ch  
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100559326> abgerufen werden.