

07.04.2009 - 10:00 Uhr

SFA-Alkohol bringt Diätplan ins Wanken

Lausanne (ots) -

Im Frühling sorgen sich viele um ihr Körpergewicht. Wer seine Pfunde in Schach halten will, tut gut daran, Alkoholisches in der Energiebilanz zu berücksichtigen. Denn Alkohol hilft Kilos anzusetzen. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) rät, sich beim Alkoholkonsum zurückzuhalten. Der Bierbauch ist keine Mär. Andere verbreitete Annahmen erweisen sich aber als falsch: Was der Volksmund weiss und wo er sich täuscht.

Derzeit machen sich viele Menschen über ihr Körpergewicht Gedanken. Der gute Vorsatz ist rasch gefasst: Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sollen die überschüssigen Pfunde zum Schmelzen bringen. Wer seine Ernährung überdenkt, sollte den Alkoholkonsum nicht vergessen. Was viele unterschätzen: Alkoholische Getränke sind eine tüchtige Kalorienquelle und sie wirken kurzfristig eher appetitsteigernd ("Aperitif-Effekt").

Alkohol fällt ins Gewicht

Alkohol trägt dazu bei, Speck anzusetzen. Er enthält 7 Kilokalorien pro Gramm. Es handelt sich dabei um "leere Kalorien", da sie nur sehr geringe Mengen an Nährstoffen enthalten. Neben den Kalorien des Alkohols kommt der Kohlenhydratgehalt der einzelnen alkoholischen Getränke dazu. Ein Gläschen Schnaps (2 cl) birgt immerhin rund 50 kcal. Ein Deziliter Rotwein enthält gut 70 kcal, drei Deziliter Bier mindestens 120 kcal. Ein Vergleich: Ein Schokoladeriegel enthält in etwa die gleiche Menge an Kalorien wie zwei Stangen Bier. Bier mache dicker als Wein, lautet ein gängiger Spruch. Für die Energiezufuhr ist letztlich nicht die Getränkeart, sondern die Menge ausschlaggebend.

Alkohol hemmt Fettverbrennung

Da der Körper den Alkohol nicht speichern kann, wird dieser vorrangig abgebaut. Andere Nahrungsbestandteile des Essens müssen zurückstehen, wobei die Fettverbrennung deutlich gehemmt und die Fettspeicherung verstärkt wird. Untersuchungen zeigen, dass ein erhöhter Alkoholkonsum gerade bei Männern die Fettansammlung im Bauchbereich fördert. Der "Bierbauch" ist somit keine Mär.

Keine Verdauungshilfe

Alkohol fördere nach dem Essen die Verdauung, meint der Volksglaube. Er täuscht aber nur über das Völlegefühl hinweg, indem er die Magennerven beruhigt. Was der Verdauung mehr nützt, ist Bewegung im Freien. Hier doppelt der Volksmund nach: Sich ordentlich bewegen, dann schwitze man den Alkohol aus. Doch nur ein sehr kleiner Teil des Alkohols wird über Lungen, Nieren oder Haut ausgeschieden. Die Leber muss fast den gesamten Alkohol abbauen. Beim Alkoholabbau hilft Bewegung nicht. Doch körperliche Aktivität sowie eine ausgewogene Ernährung mit zurückhaltendem Alkoholkonsum stärken das Wohlbefinden und die gute Figur.

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/100000980/100580892> abgerufen werden.