

## Pro und kontra Alkohol

**Birgit Alteheld, Bonn**

Alkohol ist ein Genussmittel, Nahrungsmittel, Pharmakon, psychoaktive Substanz und Gift. Der Energiegehalt beträgt 7,1 kcal pro Gramm. In Getränken wird Alkohol meist in Volumenprozent angegeben, die Dichte ist 0,79 g/mL.

Quellen sind neben alkoholischen Getränken auch Obst und Obstsaft (Spuren) und Süßwaren mit dem Zusatz „Alkohol“.

Folgende Tabelle zeigt den Alkoholgehalt einiger Getränke:

Spirituosen	Vol. %	g Alkohol / 2 cL
Doppelkorn	38	6
Whiskey	43	7
Magenbitter	49	8
Rum	70	11
Biere	Vol. %	g Alkohol / ½ L
Alkoholfreie	0,5	2
Pils	4	16
Weizenbier	5	21
Weine	Vol. %	g Alkohol / ⅛ L
Wein	12	12
Sekt	9-14	8-12
Sherry/Portwein	22	22

Die Absorption von Alkohol erfolgt durch einen ungehinderten Transport durch die Zellmembranen in der Mundschleimhaut, Magen und Darm. Die Geschwindigkeit ist abhängig von der Art des Getränkes, dem Füllungszustand des Magens sowie der Art des Nahrungsmittels, z. B. wird warmer Alkohol schneller aufgenommen und ein voller Magen verlangsamt die Aufnahme. Alkohol verteilt sich in allen Körperflüssigkeiten und wird hauptsächlich in der Leber abgebaut mit einer mittleren Geschwindigkeit von 100 mg/kg Körpergewicht und Stunde. Es gibt erhebliche individuelle Schwankungen sowie Unterschiede in ethnischen Gruppen.

Die meisten Menschen sind bei einer Alkoholkonzentration von  $> 1,5$  g/L (‰) betrunken und es kommt zu verschiedenen Symptomen wie unkoordinierte Bewegungen, beeinträchtigte Wahrnehmung, Übelkeit und Erbrechen.

Folgende Stoffwechselstörungen und Organschädigungen werden beschrieben:

- Alkoholbedingte Fettleber
- Läsionen der Magenschleimhaut + Dünndarmmukosa
- Störungen bei Absorption von Vitaminen + Mineralstoffen
- Verstärkte Ausscheidung von Mineralstoffen (K, Mg, Zn)




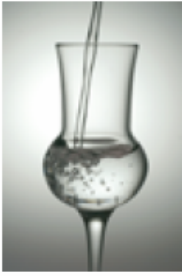
In zahlreichen Studien wird ein koronarprotektiver Effekt von moderatem Alkoholkonsum, der unabhängig vom konsumierten Getränk ist, gezeigt.

#### **Risikoarme Alkoholdosis:**

D-A-CH Referenzwerte (2008), Guidelines for Americans (USDA) und kardiologische Fachgesellschaften (z.B. AHA):

- Männer: 20-24 g/d Alkohol
- Frauen: 10-12 g/d Alkohol
  
- Werte gelten nur für Gesunde ohne zusätzliches genetisches oder erworbenes Risiko
- Werte sind nicht als Richtwerte, sondern als obere Grenzwerte für die Alkoholfuhr zu sehen (TOAM = tolerierbare tägliche Alkoholfuhrmengen)
- Einnahme der alkoholischen Getränke zum Essen
- Mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche

Menge verschiedener alkoholischer Getränke, die einem „Drink“ mit 10 g Alkohol entspricht:

0,25 l Bier (4,8 %vol)	0,125 l Wein (10 %vol)	0,1 l Sekt (11 %vol)	4 cl Spirituose (33 %vol)
			
10 g	10 g	9 g	11 g

- Kontraindikationen: u.a. Arbeitsplatz, Straßenverkehr, Umgang mit gefährlichen Maschinen, Sport
- Schwangere und stillende Frauen: Alkoholverzicht ratsam
- Jugendliche < 16 Jahren sollten Alkohol weitgehend meiden, junge Erwachsene sollten Alkoholzufuhr maximal reduzieren
- Ältere Personen: individuelles Risikoprofil überprüfen
- Derzeit abstinente Personen: kein Grund, Alkohol zu trinken