



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



## Alkoholische Getränke

Merkblatt aktualisiert 2024

Inhalt	Seite
_ Einleitung	1
_ Gesundheitliche Risiken	1
_ Gesundheitlicher Nutzen	2
_ Empfehlungen - wie viel ist zuviel?	2
_ Quellen	3
_ Impressum	3

### Einleitung

Alkohohaltige Getränke, kurz Alkohol, haben in unserer Gesellschaft eine lange Tradition und sind sehr verbreitet. Während ein moderater Konsum in der Regel als unproblematisch gilt, ist ein übermässiger Konsum mit gesundheitlichen Risiken, Unfällen, sozialen Problem etc. verbunden.

#### Ein Genussmittel, aber...

Der durchschnittliche Konsum alkohohaltiger Getränke und somit die Aufnahme von reinem Alkohol (Ethanol) ist in der Schweiz in den letzten Jahren rückläufig. Der Pro-Kopf-Verbrauch reinen Alkohols lag 2022 bei 8,4 Litern pro Jahr. Wenn man bedenkt, dass ein Erwachsener jährlich mit der festen Nahrung und in Form von Getränken etwa 850 Liter Flüssigkeit aufnimmt, scheinen 8,4 Liter Alkohol auf Anhieb wenig zu sein. Aber aufgepasst: Diese Menge reinen Alkohols entspricht etwa 150–170 Liter Bier oder 70–80 Liter Wein! Alkoholische Getränke fliessen bei uns noch immer in Strömen.

Rund 85% der Bevölkerung ab 15 Jahren trinken regelmässig Alkohol - je nach Alter, Geschlecht und anderen Merkmalen unterscheiden sich Häufigkeit und Menge. In der Schweiz sind schätzungsweise 250 000 bis 300 000 Personen alkoholabhängig.

### Gesundheitliche Risiken

Reiner Alkohol liefert pro Gramm mit 7 Kilokalorien fast doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Protein. Die mit dem Konsum von alkoholischen Getränken verbundene Energieaufnahme scheint mehrheitlich ein Extra an Energie zu sein. Wer übermässig viel Alkohol konsumiert und sich gleichzeitig unausgewogen ernährt, nimmt einen Grossteil seiner Energie quasi in „flüssiger Form“ und als so genannte leere Kalorien zu sich. Dem Körper werden auf die-

se Weise nicht genügend essenzielle (= lebensnotwendige) Nährstoffe zugeführt. Überdies verzögert Alkohol die Fettverbrennung im Körper. Wer Gewichtsprobleme hat, sollte also keinen oder nur wenig Alkohol trinken.

Es gibt im menschlichen Körper kein Organ oder Zellsystem, welches durch chronischen und übermässigen Alkoholkonsum nicht direkt oder indirekt geschädigt werden kann. In der Medizin gehört die Behandlung alkoholbedingter Folgekrankheiten zur täglichen Praxis. Akute Folgen des exzessiven Alkoholkonsums sind Alkoholvergiftungen und die häufigen alkoholbedingten Unfälle. Bei den chronischen Schädigungen ist insbesondere die Höhe der Alkoholzufuhr von Bedeutung: Ein konstant hoher Konsum erhöht das Risiko für verschiedene Krebsformen (v.a. Mundhöhlen-, Kehlkopf- und Rachenkrebs sowie Brustkrebs bei der Frau) oder für Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), Fettleber oder Leberzirrhose deutlich.

Zusätzlich zum chronisch hohen Konsum scheint **Binge drinking** (Rauschtrinken) das Risiko für Herzkreislauferkrankungen und die Mortalität zu erhöhen im Vergleich zum gemässigten Konsum der gleichen Alkoholmenge über mehrere Tage verteilt.

Nicht nur die medizinischen, sondern auch die psychosozialen Folgen des übermässigen Alkoholkonsums sind belastend: Exzessives akutes Trinken ist oft Ursache für Hemmungslosigkeit, Aggressionen und Gewalttätigkeiten.

Chronisches Trinken ist häufig Grund schwerwiegender sozialer und ökonomischer Probleme (familiäre Spannungen, Verlust von Freunden, Arbeitslosigkeit, Verschuldung). Hinzu kommen in vielen Fällen psychische Probleme, welche von Depressionen bis hin zum Abbau intellektueller Fähigkeiten, zum Delirium oder gar zum Suizid führen können.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

### Gesundheitlicher Nutzen

Es gibt Hinweise darauf, dass ein moderater Alkoholkonsum auch einen positiven Einfluss, z.B. auf die Entstehung atherosklerotischer Veränderungen hat und damit zum Schutz vor Herzinfarkt beitragen kann. **Dies heisst aber keinesfalls, dass bisher abstinente Personen nun aus gesundheitlichen Gründen Alkohol trinken sollen!** Die Zusammenhänge sind weitaus komplexer. Bei erhöhtem Konsum steigt das Mortalitätsrisiko für Leberzirrhose, Brust- und Dickdarmkrebs oder Schlaganfall deutlich.

### Empfehlungen – wie viel ist zuviel?

Aus den erwähnten Gründen ist es nicht einfach, allgemein gültige Richtlinien darüber aufzustellen, wer in welchen Situationen besser auf Alkohol verzichtet bzw. wer wie viel trinken soll. Manche Menschen entwickeln schneller Alkoholprobleme als andere. Ebenso reagieren Menschen in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich auf Alkohol. Frauen sind gegenüber Alkoholika insgesamt empfindlicher als Männer. Wenn eine Frau und ein Mann mit identischem Körpergewicht gleich viel Alkohol trinken, treten bei der Frau rascher beeinträchtigende Wirkungen auf. Experten geben die nachfolgenden Empfehlungen. Es handelt sich jedoch um Grenzwerte; die Empfehlungen sollen niemanden zum Alkoholkonsum verleiten.

- Als risikoarmer Alkoholkonsum gelten für Männer maximal zwei Standardgläser pro Tag und für Frauen ein Standardglas pro Tag.
- Aus gesundheitlichen Gründen empfiehlt es sich, mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzuschieben.
- Alkoholhaltige Getränke sollten bevorzugt im Rahmen von Mahlzeiten genossen werden.

Generell wird ein vorsichtiger und zurückhaltender Alkoholkonsum empfohlen.

Unter einem Standardglas versteht man die Alkoholmenge, die normalerweise im Gastgewerbe pro Glas ausgeschenkt wird. Ein Standardglas enthält 10–12 g reinen Alkohol.

- 1 Standardglas = 3 dl Normalbier oder Apfelmot
- 1 Standardglas = 1 dl Wein
- 1 Standardglas = 1 Schnaps (4 cl)

### Ganz auf Alkohol verzichten sollen

- Kinder und Jugendliche
- Schwangere und stillende Frauen
- Personen, die Medikamente zu sich nehmen
- Personen, welchen aus medizinischen Gründen vom Alkoholkonsum abgeraten wird
- Personen, die unter seelischen Problemen oder Krankheiten leiden
- Personen am Steuer (privat oder beruflich)

### Alltagssituationen, in denen man auf Alkohol verzichten soll

- Vor und während dem Lenken von Motorfahrzeugen oder Bedienen von Maschinen.
- Vor und während sportlicher Betätigung wie Fussball, Reiten, Segeln, Ski fahren, Tauchen, Bergsteigen, Velo fahren usw.
- Vor und während der Arbeit (viele Berufsgruppen kennen ein explizites Alkoholverbot).

### Tipps für den Umgang mit Alkohol im Alltag

- Alkoholika sind schlechte Durstlöscher – geeignete Getränke hierzu sind Hahnenwasser, Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee.
- Bevorzugen Sie Getränke mit niedrigem Alkoholgehalt anstelle von „hochkarätigen“. Heute gibt es alkoholfreie Alternativen zu Bier und Apfelmot in geschmacklich ausgezeichneter Qualität.
- Essen Sie immer etwas zum Alkoholkonsum. Das verlangsamt nicht nur die Geschwindigkeit, mit der Alkohol in den Kreislauf übergeht; es vermindert auch die konsumierte Menge. Die oft zu Alkoholika angebotenen Salznüsse, Chips und Crackers usw. steigern den Durst, liefern unnötiges Fett und sollten deshalb massvoll konsumiert werden.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, wenn Sie Gewichtsprobleme haben. Vermeiden Sie insbesondere Alkoholika nach dem Abendessen.



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

#### Tipps für den Umgang mit Alkohol an Anlässen

- Bestimmen Sie schon vorher, wie viele Standardgläser Sie bei einem geselligen Anlass trinken wollen, und halten Sie sich daran.
- Machen Sie nicht mit, wenn Runden spendiert werden oder bestellen Sie alkoholfreie Getränke oder einen Kaffee.
- Trinken Sie bei ausufernden Tafelrunden zwischendurch alkoholfreie Getränke wie Wasser. Bestellen Sie auch zum Wein immer Wasser.
- Setzen Sie Ihr Glas zwischen jedem Schluck ab. So trinken Sie langsamer.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie wahrscheinlich mehr trinken als Sie möchten, entfernen Sie sich für kurze Zeit vom Tisch oder von der Bar und schnappen frische Luft.
- Lassen Sie sich von niemandem zum Trinken überreden, auch an Feiern und Parties nicht. Sagen Sie halt, wenn es genug ist – gute Freunde respektieren ein „Nein danke“.
- Trinkfestigkeit ist keine Tugend und kein Verdienst! Man(n) kann seine Männlichkeit (oder Frau ihre weibliche Emanzipation) auch anders beweisen als mit „ex und hopp!“-Wettbewerben.

#### Quellen

- Sucht Schweiz. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) (letzter Zugriff 14.5.2024)
- Bundesamt für Gesundheit. [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) (letzter Zugriff 14.5.2024)
- Kuendig H. (2010). Schätzung der Anzahl alkoholabhängiger Personen in der Schweizer Bevölkerung. Forschungsbericht Nr 56. Lausanne: Addiction Info Suisse.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Alkohol. In: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015)

#### Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula | Zeitschrift für Ernährung**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Online-Shop**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**Infomaterialien**

[www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)



**sge-ssn.ch**

**Wissen, was essen.**