

Alkohol – die versteckte Kalorienbombe

Wenn Sie zu Beginn der Badesaison Ihre Figur in Form bringen möchten, kommen Sie ohne alkoholhaltige Getränke schneller zum Ziel: Alkohol ist nicht nur reich an Kalorien, sondern er verlangsamt auch den Fettabbau im Körper, beeinflusst den Stoffwechsel und kann dadurch das Abnehmen behindern.

REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57.

Oder schreiben Sie an:

Schweizer Milchproduzenten SMP

Redaktion LE MENU

Frau Regula Thut Borner

Weststrasse 10

3000 Bern 6

regula.thutborner@swissmilk.ch

Alkohol wird seit Menschengedenken als Nahrungs-, Heil-, Genuss- und Rauschmittel gebraucht. Bei uns sind Bier, Wein und gebrannte Wasser ebenso Kultur- und Konsumgüter von symbolischer und ökonomischer Bedeutung wie anderswo vergorene Stutenmilch und Kaktusschnaps. In der Schweiz trinken 80 Prozent der 15–74-Jährigen gelegentlich Alkohol und damit steht die kulturelle Wertschätzung des Alkoholkonsums wohl ausser Zweifel. Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch lag 2005 bei 38,8 Litern Wein, 1,9 Litern Obstwein, 55 Litern Bier und 3,8 Litern Spirituosen.

Unterschätzte Kalorienquelle

Beim Abbau von einem Gramm Alkohol werden 7 Kilokalorien frei, das ist mehr, als Eiweiss und Kohlenhydrate (je 4,2 kcal pro Gramm) liefern. Wein, Alcopops und Spirituosen sind deutlich kalorienreicher als gezuckerte Süssgetränke. So führt der Konsum eines 3-dl-Alcopop-Getränks dem Körper rund 180 kcal zu. Und 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). Alkohol ist deshalb eine oft unterschätzte Kalorienquelle.

Bierbauch

Doch Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, er beeinflusst auch den Stoffwechsel. So sind beim Abbau des Alkohols viele Enzyme aktiv, die gleichzeitig auch für die Fettverdauung nötig sind. Die Krux: Alkohol

kann im Körper nicht gespeichert werden und deshalb wird er noch vor den Fetten abgebaut. Die Verbrennung der Fette muss dann zurückstehen; und das heisst, dass diese – abhängig von der körperlichen Aktivität – unter Umständen gleich in die Depots wandern. Die Fettverbrennung ist nach moderatem Alkoholkonsum während mehrerer Stunden um gut einen Drittel reduziert. Wer zu einem üppigen Essen noch reichlich Wein oder Bier trinkt, sorgt somit dafür, dass viel Fett aus den Nahrungsmitteln im Körper bleibt – und zwar in der Regel an Bauch und Hüften.

Vorbeugen ist besser als Diät halten

Ein Glas Wein zum guten Essen macht den Genuss rund und vollkommen. Das darf sein. Wenn Sie jedoch gerade ein paar Pfunde abnehmen wollen oder mit der Waage auf Dauer-Kriegsfuss stehen, können ein paar Tipps hilfreich sein:

- Trinken Sie pro Einladung ein Glas Wein zum Essen. Zum Apéro wählen Sie einen Tomatensaft mit feurigem Tabasco.
- Bestellen Sie immer reichlich Wasser zum Wein.
- Signalisieren Sie dem Gastgeber oder Kellner deutlich, dass Sie nicht nachgeschenkt bekommen wollen.
- Verzichten Sie an Arbeitstagen auf Alkohol und beschränken Sie ihn auf besondere Anlässe oder aufs Wochenende.
- Bedenken Sie: auch alkoholfreies Bier liefert Kalorien.

Alkoholfreies zum Geniessen

Einladungen zum Essen bringen jedes Streben nach der schlanken Linie meis-



Geniessen Sie ab und zu ein Glas Wein zum guten Essen oder einen eleganten Aperitif und bevorzugen Sie im Alltag Wasser.



tens ins Wanken. Zu viel Alkohol sprengt das Kaloriensparprogramm zusätzlich. Trotzdem möchte niemand beim Anstossen und Feiern abseits stehen. Den Orangensaft als ewiggleiche Alternative mag

SPIRITUS

Das Wort Alkohol ist arabischen Ursprungs (al-kul) und bedeutet «das Feinste». Die Alchemisten des Mittelalters sahen im Alkohol das «Substrat der Dinge», eine Vorstellung, die später auf den «Weingeist» übertragen wurde und sich noch heute im Begriff des «acqua vitae» (Lebenswasser) niederschlägt. Die Erkenntnis, dass sich derselbe «Spiritus» in allen alkoholhaltigen Getränken befindet, setzte sich erst im 17. Jahrhundert durch.

man aber auch nicht immer wählen beziehungsweise anbieten. Es gibt durchaus kulinarisch ansprechende Getränke, die nicht nur alkoholfrei, sondern auch kreativ und linienfreundlich sind. Das verdanken nicht nur linienbewusste Gäste, sondern auch alle, die mit dem Auto unterwegs sind.

■ Spezielle Sirupvarianten (zum Beispiel Holunderblüten, Rosenblüten, Zitronen) mit Mineralwasser, Eiswürfeln und frischen Beeren, Rosenblättern oder Fruchtspiessen anbieten.

■ Fruchtpüree in Eiswürfelbechern tiefgefrieren und zum selbstgemachten Eistee servieren.

■ Apfelsaft mit Mineralwasser im Verhältnis 1 : 3 mischen und mit einer schicken Dekoration im eleganten Glas servieren.

■ Früchte-Bowlen mit Mineralwasser und alkoholfreiem Schaumwein zubereiten. Das ist nicht nur für Erwachsene ein Genuss, sondern auch ein Erlebnis für die anwesenden kleinen Gäste.

WAS IST EIN STANDARDGLAS?

Unter einem Standardglas verstehen wir die Alkoholmenge, die normalerweise im Gastgewerbe pro Glas ausgeschenkt wird. Ein Standardglas enthält 10 bis 12 g reinen Alkohol.

Getränk	Kalorienmenge
1 Stange Bier (3 dl)	120 kcal
1 Glas Wein (1 dl)	60–70 kcal
1 Glas Schnaps (0,25 dl)	60–70 kcal