

## Alkohol

Das alte Kulturprodukt Alkohol und insbesondere der Wein wird von den allermeisten Personen mit Vernunft genossen, und die konsumierten Mengen dieses Genussmittels sind im Durchschnitt gesundheitlich unbedenklich. Der Alkoholkonsum der Bevölkerung im Alter von 15-74 Jahren ist jedoch sehr unterschiedlich: 17 % trinken gar keinen Alkohol und auf weitere 33 % der Bevölkerung entfallen lediglich rund 6 % der gesamten konsumierten Menge. Ein relativ kleiner Bevölkerungsanteil von 8 % trinkt jedoch die Hälfte des in der Schweiz konsumierten Alkohols. Bei dieser Gruppe muss von schwerem Missbrauch gesprochen werden, und das Genussmittel Alkohol wird für diese Gruppe zu einem Suchtmittel. Von allen legal und illegal konsumierten Substanzen verursacht der Alkohol in der Schweiz die schwerwiegendsten gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Probleme. Obschon sich gegen ein massvolles Geniessen von Alkohol aus gesundheitlicher Sicht nicht viel einwenden lässt, ist Vorsicht geboten, denn die Grenze zwischen dem mässigen Gelegenheitskonsum und dem süchtigen Trinken, bei dem die konsumierte Menge ständig erhöht werden muss, ist fließend. Ein bewusster und zurückhaltender Konsum kann deshalb helfen, Grenzüberschreitungen zu vermeiden.

### Konsumgrenzen

Ein regelmässiger Konsum von täglich mehr als 60 g reinem Alkohol für Männer und 20 g für Frauen ist gesundheitlich als riskant einzustufen. Wegen Unterschieden im Stoffwechsel ist die Menge für Frauen geringer. Werden diese Konsumgrenzen überschritten, so ist mit direkten Schädigungen des Organismus zu rechnen. Knapp 9 % der männlichen und etwas über 10 % der weiblichen Bevölkerung im Alter von 15-74 Jahren überschreiten diese kritischen Konsummengen.

Für die Bemessung eines gesundheitlich risikolosen Langzeitkonsums hat sich eine internationale Faustregel mit folgenden Obergrenzen durchgesetzt: 3-4 Standarddrinks, drei- bis viermal pro Woche als kritische Alkoholtrinkmenge für Männer und 2-3 Standarddrinks, drei- bis viermal pro Woche für Frauen. Ein Standarddrink entspricht dabei jeweils 0,2 dl Schnaps, 1 dl Wein oder 3 dl Bier.

### Alkohol und Körpergewicht

Alkohol ist ein differenzierter Dickmacher! Er ist nicht nur reich an Kalorien (7 kcal/g), sondern er verhindert auch den Fettabbau. Alkoholkalorien werden vom Körper nämlich noch vor den Fetten verbraucht. Der Alkohol wird nicht gespeichert, sondern sofort im Stoffwechsel abgebaut. Dadurch fördert der Alkohol die Fetteinlagerung im Körper. Er wirkt also bildlich gesprochen wie ein «Schuhlöffel» für die Fetteinlagerung. Zurückhaltung beim Alkoholkonsum hilft, das eigene Körpergewicht unter Kontrolle zu halten.

Alkoholhaltige Getränke decken den Flüssigkeitsbedarf nicht. Sie liefern zusätzliche Energie und fördern ausserdem die Flüssigkeitsausscheidung mit dem Urin, was zu dem bekannten «Nachdurst» führt. Zu viel Alkohol schädigt den Körper auf vielfältige Weise. Schleimhautreizungen und die berühmte Fettleber sind nur zwei Beispiele. Das Reaktionsvermögen wird bereits durch geringe Alkoholmengen nachweisbar beeinträchtigt.