

Gabriele Brigitte Scheucher
Ernährungsberaterin & Autorin
Mobil 0699/115 45 5 37
essenistlustgewinn@gmx.net
www.esenistlustgewinn.com

Killen Sommer-Cocktails die Strandfigur?

Damit Hugo, Caipirinha, Aperol & Co nicht zum Figurkiller werden

Macht Alkohol dick? Und warum? Wie und wo wirkt er?

Gewonnen wird Alkohol durch Gärung von Zuckerarten und ist chemisch betrachtet nichts anderes als Ethanol. Alkohol ist ein Zellgift und bei übermäßigem Konsum schädigt er nicht nur die Leber sondern sämtliche Organe. Die Toleranzgrenze der WHO (Weltgesundheitsorganisation) liegt bei Frauen bei täglich 20 g reinen Alkohols, cirka 1/8 Wein, und bei Männern bei 40 g, cirka 2/8 Wein oder ein halber Liter Bier.

Die Regel ist, wenn Sie Alkohol schon spüren, dann haben Sie Ihre persönliche Toleranzgrenze schon überschritten. Bedenken Sie immer, Alkohol ist Schwerarbeit für die Leber und sollte daher nur in Massen genossen werden.

Wer regelmäßig Alkohol trinkt, nimmt leichter zu, denn Alkohol liefert viele Kalorien (7,1 kcal pro 1g). Britische Forscher haben nun auch bestätigt, dass Alkoholexzesse Fressattacken begünstigen. Der Heißhunger auf Fastfood und Knabereien steigt und die Bereitschaft und Lust auf Bewegung sinkt dagegen rapide. Speziell ab 3 Gläser Wein, oder auch anderen alkoholischen Getränken nimmt die Lust am Essen markant zu.

Hindert Alkohol die Fettverbrennung?

Alkohol hemmt den Fettabbau und liefert reichlich Kalorien, sättigt aber nicht, ähnlich wie süße Getränke. Daher muss man auch nicht viel Alkohol trinken, um Speck anzusetzen. 1 g Alkohol entspricht 7,1 kcal, im Vergleich zu Kohlenhydraten von 4 kcal und Eiweiß 4,1 kcal.

So lange der Körper mit dem Verbrennen von Alkohol beschäftigt ist, werden andere Nahrungsbestandteile nicht berücksichtigt. Essen Sie mit der gleichen Mahlzeit auch Fette steigt nicht nur Ihr Gewicht sondern auch die Blutfettwerte und somit das Risiko zu Herzkreislauferkrankungen steigt zusätzlich.

Ist der Zeitpunkt, wann wir trinken von Bedeutung?

Das alkoholische Getränk sollte niemals auf nüchternen Magen getrunken werden, denn sonst kommt es schnell einer Unterzuckerung. Nüchtern, heißt aber nicht mor-

gens vor dem Frühstück, sondern nüchtern ist man auch schon wieder 2 – 4 Stunden nach dem Mittagessen. Z.B. eine Nudelportion ist in 2 Stunden verstoffwechselt, essen Sie ein ordentliches Mittagessen mit Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten dann dauert die Verstoffwechslung etwas länger, zwischen 3 – 4 Stunden und ist abhängig vom Fettgehalt der Speisen.

Warum bekommen viele Menschen nach dem Genuss von Alkohol plötzlich Hunger?

Alkohol senkt den Blutzuckerspiegel. Ohne zusätzlichen Kohlenhydraten kann es daher leicht zu einer Unterzuckerung kommen. Daraus resultiert das Hungergefühl. Leider kann auch das Hormon Glukagon nicht helfen, das normalerweise zu einem sofortigen Blutzuckeranstieg führt. Denn die Leber ist durch den Alkohol blockiert. Diese gestörte Blutzuckerfreisetzung beginnt schon ab einem Blutalkoholspiegel von 0.45 Promille. Zucker wird hauptsächlich in der Leber gespeichert, diese gibt ständig Zucker ab, um das Gehirn und die Muskulatur ausreichend mit Energie zu versorgen. Alkohol hemmt diesen Vorgang und daher sinkt der Blutzuckerspiegel. Eine beginnende Unterzuckerung macht sich zuallererst im Gehirn bemerkbar und äußert sich durch eine Konzentrationsschwäche, Sprachstörungen, und auch der Bewegungssinn und die Orientierungsfähigkeit ist eingeschränkt.

Alkohol zur Geschmacksverstärkung in der Ernährung? „Verdampft oder verflüchtigt“ sich der Alkohol während des Kochens?

Nicht ganz, selbst nach 2 Stunden Kochzeit bleibt z. B in der Sauce noch ein Restalkohol. Der genaue Alkoholgehalt ist abhängig von der Kochdauer und ob der Topf abgedeckt ist oder nicht. Ist er abgedeckt bleibt weniger Alkohol übrig. Alkohol hat einen relativ niedrigen Siedepunkt von 78 Grad. Da sich in einer Sauce auch noch Fette, Wasser und Gewürze befinden werden die Alkoholmoleküle festgehalten und können nicht so schnell verdampfen. Essen auch Kinder mit, sollte man beim Kochen auf Alkohol gänzlich verzichten, da sie empfindlicher als Erwachsene reagieren.

(kleine Übersicht als Vergleich: z.B: 1 Seidel oder 1 Krüger Bier, ein trockenes Glas Wien, ein Aperol oder Caipirinha,...)

1 g entspricht 7,1 kcal, im Vergleich zu Eiweiß 1g /4,1 Kcal, und KH 1g 4 kcal, Fett 1g/ 9,3 kcal.

1 Glas (1/8 l) trockener Weisswein hat ..

1 Glas Rotwein

1 Glas Sekt 200 ckal

1^Aperol

1 Caipirinha

1 Seidl Bier 150 ckal

1 Krügerl

Ist es ein Unterschied, ob ich regelmäßig oder ab und zu Alkohol trinke?

Alkohol ist wie schon erwähnt ein Zellgift und kann jedes Organ im Körper schädigen. Viele Menschen integrieren in ihren Alltag bereits größere Mengen an Alkohol, meist aus gesellschaftlichen Gründen. Das Bier am Vormittag, zu Mittag 2 Spritzer und am Abend einige Gläser Wein. Dies kann aber sehr schnell zu einer Alkoholabhängigkeit führen. Generell werden mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche empfohlen.

Nicht alle können mit der Gesellschaftsdroge Alkohol umgehen. Alkoholische Getränke werden nicht nur wegen ihres Geschmacks geschätzt sondern auch wegen ihrer anregenden und enthemmenden Wirkung. Ein gutes Gläschen zum Abendessen gilt als obligatorisch, nur leider können viele Menschen den Konsum nicht mehr kontrollieren und so wird aus dem Glas eine Flasche und mehr. In Österreich trinken rund 11 Prozent der Erwachsenen in einem Ausmaß, dass ihre Gesundheit gefährdet ist.

Wenn Sie regelmäßig Alkohol trinken, dann sollten Sie sehr auf die Dosis achten. Trinken Sie nur ab und zu, kann es auch ein Glas mehr sein, dafür gilt es dann, eine längere Trinkpause einzuhalten.

Vertragen Frauen generel weniger Alkohol ?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) gibt für Männer und Frauen unterschiedliche Grenzwerte an. Bei Männern liegt der Grenzwert bei 40 g reinen Alkohols pro Tag, das entspricht 0,5 l Bier oder 0,25 l Rotwein. Bei Frauen gelten 20 g, das entspricht 0,125 l Rotwein bzw 1 Achertl. . Auch ist die Toleranzgrenze sehr unterschiedlich. Die Regel ist, wenn Sie den Alkohol schon spüren, dann haben Sie die Toleranzgrenze bereits überschritten.

Die unterschiedlichen Grenzwerte resultieren zu Einen an der geringeren Körpergröße der Frauen, das heißt die Alkoholmenge verteilt sich auf ein kleineres Körpervolumen.

Zum Anderen ist der höhere Fett- und niedrigere Muskelanteil im weiblichen Körper dafür verantwortlich. . Alkohol wird überwiegend im Körperwasser, sprich in der Muskelmasse und den Organen wie Herz, Leber, Niere, gespeichert, und nicht im Fettgewebe. Erfahrungswerte zeigen, dass Frauen bei gleichem Gewicht und gleichem Trinkvolumen deutlich höhere Blutalkoholspiegel erreichen..

Männer können auch den Alkohol schneller abbauen, da sie die für den Abbau des Alkohls zuständige Enzyme im Körper mehr angelegt haben.

Wie lange braucht es um nüchtern zu werden?

Während Männer stündlich durchschnittlich 0,15 Promille Alkohol im Blut abbauen, sind es bei Frauen nur 0,13 Promille. Der Grund dafür liegt ebenfalls bei den Hor-

monen. Natürlich ist auch die Körpermasse entscheidend. So steigt der Promillewert bei kleinen schlanken Personen schneller an als bei großen. Auch das Alter hat Einfluss, bei Jugendlichen ist die Leber noch nicht so leistungsfähig wie bei Erwachsene, deshalb vertragen junge Menschen auch weniger.

Wo macht sich das Fett vom Alkohol am Körper breit?

Durch Alkohol angesammeltes Fett wird hauptsächlich in der Bauchgegend eingelagert. Bei Männern kommt es häufiger zum Bierbauch, der Grund liegt wieder an den unterschiedlichen Hormone von Frauen und Männern.

Was ist drinnen in den süßen, schicken und meist unwiderstehlichen Cocktails?

Cocktails bestehen meist aus der Kombination Alkohol, Zucker bzw Fruchtsäfte und Kohlensäure und reichlich Eis. .

Kohlensäure regt die Durchblutung an und beschleunigt die Alkoholaufnahme und die Wirkung im Blut. Das gleiche gilt für Zucker. Deshalb steigt ein Glas Sekt schneller zu Kopf als ein Glas Weisswein.

Welche Cocktails haben weniger Kalorien? Worauf muss ich achten?

Vermeiden Sie auf jeden Fall einen Aperitif vor dem Essen, dieser bringt nur Ihren Blutzuckerspiegel in Turbulenzen. Trinken Sie Ihren Cocktail erst nach einem vollwertigen Abendessen. Wichtig ist auch, nach jedem Glas Alkohol ein Glas Wasser zu konsumieren.

Meine Vorschläge:

1 Glas Prosecco mit eisgekühlten Himbeeren oder eine Bloody Mary.

Für Longdrinks, auf Basis Wodka, Gin und Rum kann man auch zuckerfreie Limonaden verwenden.

Beispiel: Vodka Lemon mit Limettenscheiben oder Cuba Libre

Mischen Sie Ihren Caipirinha mit Steviagranulat an.

Anstelle eines Aperolspritzers ordern Sie einen Sommerspritzer (nur 1/3 Wein, Rest Mineral) ist zwar kein Longdrink, aber eine erfrischende Alternative allen zuckrigen Longdrinks.

Tipps: Wie kann ich Cocktails genießen und halte meine Figur trotzdem bzw. nehme auch noch ab dabei?

Eins vorweg, abnehmen mit Cocktails geht gar nicht. Wichtig ist die Dosis und genießen Sie Ihren Longdrink erst nach einem eiweißreichen Abendessen, gerne auch

mit guten Fetten in Form von Olivenöl. Auf Kohlenhydrate wie Nudeln, Kartoffeln und Brot sollten Sie dagegen verzichten, denn Ihr Longdrink enthält genau diese.