

Alkohol in Lebensmitteln

Warum auf den Alkoholgehalt achten?

Alkohol ist das am weitesten verbreitete Genussmittel und aus geschmacklichen Gründen zunehmend in Lebensmitteln (z.B. Speiseeis, Suppen und Getränken) enthalten. Bei Fertigprodukten wird der Alkoholgehalt häufig gar nicht oder nur unter versteckten Bezeichnungen angegeben. Das kann für die folgenden Bevölkerungsgruppen problematisch sein:

Alkoholiker und alkoholgefährdete Personen

Fast 4% aller Bundesbürger, mehr als 4 Millionen Frauen und Männer, sind Alkohol abhängig. In den meisten Lebensmitteln ist der Alkoholgehalt so gering, dass eine körperliche Wirkung ausgeschlossen werden kann. Alkohol in Lebensmitteln kann jedoch Rückfälle herbeiführen und Konfliktsituationen mit Alkohol verstärken. Es kommt zur Selbstüberschätzung; Wenn mir die Praline nichts ausmacht hat, so wird mir auch ein Bier nichts schaden. Trockene Alkoholiker sollten daher alkoholhaltige Lebensmittel und Getränke meiden. Lediglich ein Alkoholgeschmack, verursacht durch Aromastoffe (z.B. Rumaroma), kann zu einen Rückfall führen. Das Suchtgedächtnis läßt sich nicht löschen!

Kinder und Jugendliche

Es besteht die Gefahr, dass diese sich bereits in jungen Jahren an den Geschmack von Alkohol, z.B. durch alkoholhaltiges Eis oder Süßwaren, gewöhnen. Die Hemmschwelle zum Ausprobieren von "richtigem" Alkohol wird dadurch herabgesetzt. Einige Säfte und Milchprodukte, die von Natur aus geringe Restmengen an Alkohol enthalten, sind für Kinder und Jugendliche unbedenklich, da das typische "Alkoholaroma" fehlt.

Diese Lebensmittel enthalten versteckten Alkohol

Lebensmittel	Beispiele	Das kann drin sein:
	Suppen in Konservendosen verschiedenster Rezepturen	Weißwein, Rotwein, Weinbrand, Gin, Madeira, Cognac, Sherry
Fertiggerichte	Fleischgerichte, Eintöpfe Saucen, Cocktailsaucen, Senf	Weißwein, Rotwein, Sherry Rotwein, Madeira, Whisky, Branntwein
Tiefkühlprodukte	Hühnerfrikassee	Weißwein
Essig und Sauerkonserven	Essig verschiedener Geschmackrichtungen, Weinsauerkraut	Rotwein, Weißwein, Branntwein

Süßwaren	Rumkugeln	Rum, Kirschwasser, Rotwein,
Kuchen und Gebäck	Schwarzwälderkirchtorte	Weißwein, Likörwein, Eierlikör,
Pudding und Cremes	Weincremes und Desserts	Cointreau, Mandellikör,
Konfitüre	Schwarz-Kirsch-Konfitüre, Zwetschgen-Konfitüre	Himbeergeist, Calvados, Weinbrand, Wein
Speiseeis	Liköreis, Rumeis, Nußeis, Erdbeer-Sorbet, Rumtopfeis	
Süßigkeiten	Cremeschnitten, Rum- Trauben-Schokolade, Kirschpralinen, Herrenpralinen, Weingummis, Weinbrand- bohnen, Ostereier	
Milchprodukte und Käse	Dänische Fruchtzubereitungen, Käsefondue, Rotwein- Quark-Dessert	Grand Marnier, Cognac, Negrita, Kirschwasser, Rotwein
Stärkungsmittel, Mittel gegen 'Alterserscheinungen	Ginsengtonika, Kräutergetränke	Weingeist, Alkohol
Als "alkoholfrei" oder "light" deklarierte Getränke	Malzbier, "alkoholfreies" Bier, "light"-Bier	Alkohol
Arzneimittel	Hustensäfte, Homöopathische Mittel	Alkohol

Wie hoch ist der Alkoholgehalt in Getränken, Lebensmitteln und in sogenannten "Stärkungsmitteln"?

Lebensmittel	Alkoholgehalt in vol. %	Wie viel Alkohol ist gefährlich?
Ochsenschwanzsuppe mit Rotwein	0,41	Ab wann bei regelmässigem Alkoholgenuss eine Gefährdung vorliegt, ist individuell verschieden. Die Gefährdung hängt beispielsweise ab: <ul style="list-style-type: none"> • vom Alter (Kinder sind weitaus gefährdeter) • vom Geschlecht (Frauen vertragen weniger Alkohol) • vom gesundheitlichem Zustand (kranke Menschen sind empfindlicher) • von der seelischen Verfassung (bei Problemen ist die Suchtgefahr erhöht) • von einer Schwangerschaft (Alkohol schadet dem Embryo)
Gourmet Königskuchen	0,62	
Caramel-Riegel mit Rumcreme	0,65	
Speiseeis Jamaika	0,50	
Herren-Konfitüre	0,25	
Kefir	0,60	
Essig	0,30	
Sauerkraut	0,20-0,80	
"normales" Bier	ca. 4-5	
"alkoholfreies" Bier	höchstens 0,5	
z.B. Arnegger	0,41	
Beck's	0,28	
Bitburger Drive	0,44	
Clausthaler	0,38	

Gerstel Bräu	0,43
Holsten	0,02
Jever Fun	0,29
Kelts	0,29
Kritzenthaler	0,39
Licher	0,46
Löwenbräu	0,32
Paulaner Thomas-Bräu	0,35
Warsteiner Fresh	0,11
Diätbier	ca. 3,5-4,5
Malzbier	0,3-1,0
alkoholfreies Malzbier	höchstens 0,5
“Light” oder Leicht Bier	2,5-3,5
Alkoholarmes Bier	höchstens 1,5
“normaler” Wein	ca. 8-12
alkoholfreier Wein	höchstens 0,5
Fruchtsaft	höchstens 0,38
Traubensaft	höchstens 1,0
Stärkungsmittel/Arzneimittel	0-79
Klosterfrau Melisengeit	79
Doppelherz	15
Tai-Ginseng	20
Hustensäfte	1-40

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält 7g Alkohol am Tag für Erwachsene für gesundheitlich unbedenklich.

Mindestens 4 Tage in der Woche sollte kein Alkohol getrunken werden.

Diese 7 g Alkohol sind beispielsweise enthalten in:

- 1 1/2 Gläser Korn (0,03 l)
- 1 Glas Bier (0,2 l)
- 1/2 Glas Wein (0,1 l)

Wer über mehrere Jahre regelmäßig mehr als 40-60g Alkohol (Frauen 20-40 g) täglich zu sich nimmt, gilt als gesundheitlich gefährdet und auch schon als Alkoholiker.

Tatsache ist, dass auf vielen Lebensmittelverpackungen, in Restaurants oder in Kantinen eine Kennzeichnung des Alkoholgehaltes fehlt.

Dass der Alkoholgehalts bei Getränken erst ab 1,2 vol% auf dem Etikett angegeben werden muss.

Dass “alkoholfreie” oder “entalkoholisierte” Getränke bis zu 0,5 vol% Alkohol enthalten dürfen.

Hier sollte der Gesetzgeber für eine deutliche Kennzeichnung sorgen.

Alkohol in Medikamenten

Auch viele Medikamente, insbesondere die in Tropfenform enthalten Alkohol, teilweise in nicht unerheblichem Maße. Es gibt Stärkungs und Aufbaumittel, die einen sehr hohen Alkoholanteil haben, vergleichbar mit Spiritosen. Um natürliche, pflanzliche oder homöopathische Arzneimittel herzustellen wird reiner Alkohol (Ethanol) verwendet. Alkohol zieht die Wirkstoffe aus den Pflanzenzellen, Alkohol macht das Medikament haltbar.

Nun nimmt man meistens ja nur ein paar Tropfen täglich, und für gesunde Erwachsene ist der Alkoholgehalt nicht weiter problematisch. Es sei denn, sie hätten ein Alkoholproblem. Und erstaunlich ist es, daß immer noch eine Anzahl von häufig verschriebenen Arzneimitteln für Kinder einen Alkoholgehalt bis zu 50 Prozent haben. Alkohol kann aber schon in kleinen Mengen Säuglingen und Kindern schaden, weil der junge Organismus darauf weit sensibler reagiert als Erwachsene. Die alkoholische Wirkung ist aufgrund der höheren Durchgängigkeit der Blut-Hirn-Schranke größer, gleichzeitig ist das alkohol-abbauende Enzymsystem noch nicht ausgereift.

Aber es gibt ja Alternativen. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten. Wenn Sie ein pflanzliches Hustenmittel kaufen, lesen Sie den Beipackzettel genau durch: auf der sicheren Seite sind Sie, wenn ETHANOL nicht draufsteht. Solche Medikamente gibt es auch. Und es werden immer mehr.

Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten.

Medikamente, deren Wirkung durch Alkohol verstärkt werden können z.B.

- Beruhigungsmittel
- Betäubungsmittel
- Schlafmittel
- Blutdruckmittel
- Insulin
- Orale Antidiabetika

Medikamente, deren Wirkung durch chronischen Alkoholkonsum vermindert werden können z.B.

- Beruhigungsmittel
- Schlafmittel
- Blutgerinnungshemmende Medikamente
- Orale Antidiabetika

Medikamente, die in Kombination mit Alkohol den MagenDarm Kanal reizen können z.B.

- Schmerzmittel
- Kaliumsalze
- Eisenpräparate

Medikamente, die in Kombination mit Alkohol Blutdruckabfall oder Kreislaufstörungen bis hin zum Kollaps verursachen können z.B.

- Blutdruckmittel
- Medikamente gegen Herz-Rhythmusstörungen
- Durchblutungsfördernde Mittel

Medikamente, die den Abbau von Alkohol im Körper hemmen können z.B.

- Antibiotika
- Arzneimittel gegen Diabetes