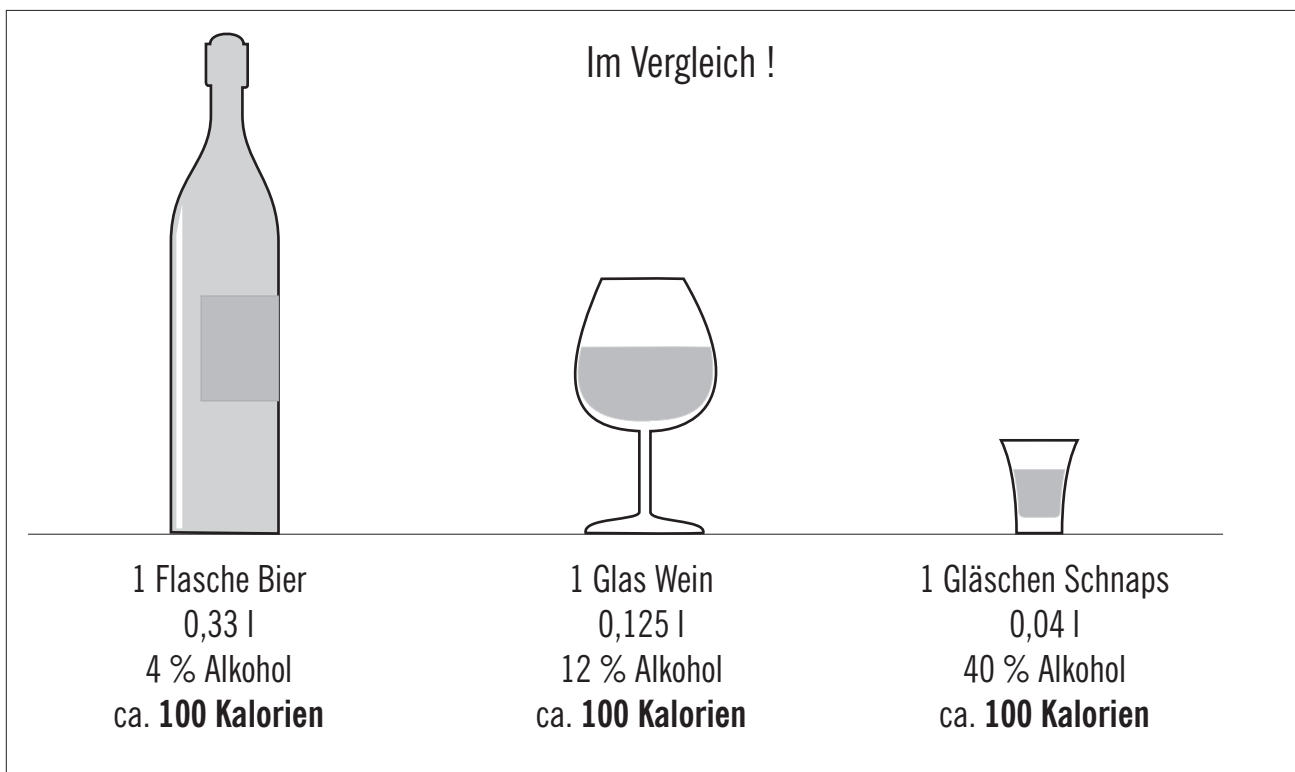


# Alkohol

## Alkohol ist ein Genussmittel !

Alkohol (chemisch exakt benannt **Äthanol**, ist, obwohl er aus Kohlehydraten (Getreide, Früchte oder Pflanzen) gewonnen wird KEIN Kohlehydrat. Vom Körper wird er wie Fett behandelt, d.h. in der Leber wird er zu freien Fettsäuren umgewandelt, dort entweder gespeichert oder über das Blut zu den Fettdepots transportiert.

In der Form wie er zumeist genossen wird, ist die Alkoholstärke in den meisten Getränken beim Bier in etwa 4-6% Alkohol, beim Wein um die 10-14% und beim Schnaps ca. 40-50% Alkohol. Der in der Zeichnung dargestellte Vergleich lässt eine Berechnung des Kalorienbedarfs bei entsprechenden Auswertungen leichter erklärbar werden.



175

In der kalorischen Berechnung wird **1 g Alkohol mit 7 Kalorien** gleichgesetzt.

Trotz seines hohen Kalorienwertes wird der Alkohol kaum zur Energiebereitstellung genutzt. Entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Alkohol nicht in der Lage ist, die Kohlehydrate und Fette in der Energiebereitstellung unter körperlicher Aktivität in wesentlichem Maße zu ersetzen.

Abgesehen von seiner schädigenden Wirkung auf die Gehirnzellen wurde nachgewiesen, dass Alkohol zu einer Beeinträchtigung des Glukosestoffwechsels führt. Er hemmt außerdem die Glukoneogenese in der Leber bzw. nach langandauernden Belastungen die Glukoseaufnahme in der arbeitenden Muskulatur. Bei Ausdauerbelastungen wie etwa einem Marathon kann dies zu einer vorzeitigen Hypoglykämie bzw. zu einer Entspeicherung der muskulären Glykogenvorräte mit einer entsprechenden Abnahme der Leistungsfähigkeit führen.

Ein weiterer Nachteil des Alkohols ergibt sich aus der Beeinträchtigung der Resorption des Vitamins B<sub>1</sub> im Darm. In Anbetracht der großen Bedeutung dieses Vitamins in der aeroben Verstoffwechslung der Kohlehydrate könnte auch dieser Aspekt zu einer Verschlechterung der aeroben Ausdauer führen.