

Ist Alkohol für den Stoffwechsel gesund?

Um sein Herz zu schützen, ist es nicht nötig, mit dem Rotwein trinken zu beginnen. Es gibt die Annahme, dass Flavonoide und Resveratrol im Rotwein eine schützende Wirkung auf das Herz ausüben. Diese Stoffe befinden sich auch in Trauben, Äpfeln, Himbeeren und Pflaumen.



Alkohol stoppt die Fettverbrennung

Chemisch betrachtet ist Trinkalkohol nichts anderes als Ethanol. Es ist gleichzeitig eine Droge und ein Gift. In Reinform ist es eine farblose, brennend schmeckende, leicht entzündliche Flüssigkeit. Gewonnen wird Alkohol durch Gärung von Zuckerarten.

Alkohol enthält nach Fett die meisten Kalorien. 1g Alkohol liefert 7 kcal Energie. Unter Betrachtung der Kalorienmenge können ein paar Bier am Abend eine ganze Mahlzeit ersetzen. 0,3 Liter Bier enthalten ca. 150 kcal und ein Glas Sekt hat etwa 200 kcal. Ein Verzicht auf Alkohol erleichtert somit die Gewichtsreduktion. Das regelmäßige Glas Wein zum Essen vermindert den Erfolg beim Abnehmen.

Fördert „Hochprozentiges“ die Verdauung?

Trinken Sie nach dem Essen einen „Verdauungsschnaps“? Das angenehm, wohlige Gefühl im Magen resultiert aus einer kurzzeitigen Mehrdurchblutung des Magens. Der Stoffwechsel arbeitet dadurch weder besser, noch schneller. Im Gegenteil: Alkohol hemmt die Verdauungsenzyme und verlangsamt somit alle weiteren Verdauungsprozesse. Deshalb sollte man den Genuss von alkoholischen Getränken, insbesondere in Verbindung mit einer fettreichen Mahlzeit, vermeiden.

Alkohol und Leber

Obwohl auch andere Ursachen zur Leberbelastung führen, wird bei auffälligen Leberwerten sofort an Alkohol gedacht. Wa-

rum aber wirkt Alkohol so schädigend auf dieses Organ?

Da Alkohol als Zellgift viele Zellstoffwechselprozesse stört, räumt die Leber dem Alkoholabbau oberste Priorität ein. Eine gesunde Leber baut ca 0,15 Promille Alkohol pro Stunde ab. Alle anderen Aufgaben der Leber werden in dieser Zeitspanne vernachlässigt.

Alkohol hemmt den Stoffwechsel

- Alkohol fördert die Harnsäurebildung. Das führt zu möglichen Gichtanfällen in den Gelenken.
- Alkohol baut die Rückenmuskulatur ab. Durch die dauerhaft zu hohe Zufuhr von Kohlenhydraten (Alkohol sind Kohlenhydrate) macht der Körper bei einem leichten Zuckerabfall aus Muskelgewebe (Eiweiß) Glucose. Bei diesem Vorgang (medizinisch: Gluconeogenese) nutzt der Körper vorzugsweise die Rückenmuskulatur. Die Folgen sind Probleme mit den Bandscheiben und Rückenschmerzen.
- Alkohol stoppt die natürliche Fettverbrennung und sorgt für Fetteinlagerung.
- Alkohol hemmt die Bildung des Wachstumshormons (STH). Es kommt dadurch zu Zellstoffwechselstörungen mit mangelnder Regeneration, Immunschwäche, Arteriosklerose und Osteoporose.
- Alkohol hemmt den Muskelaufbau, da weniger Testosteron gebildet wird.
- Alkohol führt zur Fettleber durch Blockierung des internen Leberstoffwechsels.
- Alkohol vermindert die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Die Folgen sind eine verminderte Zellerneuerung.
- Alkohol fördert das Krebsgeschehen. Durch den Alkoholkonsum kommt es zur katabolen Stoffwechselentgleisung (mangelnder Aufbau und Regeneration des Stoffwechsels).

Alkohol kann im Allgemeinen die Stimmung heben und kann den Eindruck erwecken, dass das Leben leichter wird. Er ist auch für seine entspannende und beruhigende Wirkung bekannt. Allerdings nimmt diese Wirkung mit der Zeit in dem Maße ab, in dem sich der Körper an den Alkohol gewöhnt. Dieses kann bei ständig steigendem Alkoholkonsum schließlich zur Sucht führen.

Autoren: Carmen Golz und Lothar Ursinus
Bildhinweis: istockphoto