



Alkohol macht dick

Wer eine gute Figur machen möchte, trinkt alkoholfrei

Alkohol bringt einiges auf die Waage: Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal) und damit nur etwas weniger als ein Gramm Fett mit 9 kcal und deutlich mehr als ein Gramm Zucker mit 4 kcal.

Nimmt der Körper mehr Kalorien auf, als er verbraucht, wird der Überschuss als Fett im Körper eingelagert. Gleichzeitig wird durch Alkohol das körpereigene Fett langsamer abgebaut und die Kilos sammeln sich an.

Was noch dazukommt: Alkohol macht Riesen hunger. Alkoholkalorien plus Heißhungerkalorien – da schlägt die Waage bald nach oben aus.

Der Bierbauch-Effekt

Wo das Fett im Körper eingelagert wird, hängt unter anderem vom Geschlecht ab. Männer werden meistens um den Bauch herum dicker (Bierbauch) und Frauen vorwiegend um die Hüften (Hüftgold) und an den Oberschenkeln.

Warum weckt Alkohol den Heißhunger?

Alkohol stimuliert die Magenschleimhaut und regt dadurch den Appetit an. Fast Food ist dann meistens schnell zur Hand, um den Hungerimpuls zu stillen. Allerdings: Zwei alkoholhaltige Mixgetränke, dazu ein Burger und eine Portion Pommes, und die Hälfte des täglichen Kalorienbedarfs ist bereits, ganz nebenbei, aufgenommen.

Alkoholgehalt in Getränken

Die Werte dienen der Orientierung und können je nach Produkt abweichen. Die Menge ist in handelsüblichen Einheiten angegeben.

Getränk	Inhalt	Alkoholgehalt	Menge reiner Alkohol	Kalorien
Bier	0,3 l	ca. 5 Vol.-%	ca. 12 g	ca. 126 kcal
Biermixgetränk	0,33 l	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 7 g	ca. 135 kcal
Spirituosen- mixgetränk	0,275 l	ca. 5,5 Vol.-%	ca. 12 g	ca. 200 kcal
Wein, Sekt	0,125 l	ca. 11 Vol.-%	ca. 11 g	ca. 100 kcal
Apfelschorle	0,25 l	0 Vol.-%	0 g	ca. 63 kcal
Mineralwasser	0,25 l	0 Vol.-%	0 g	0 kcal



© Kompaktmedien/BZgA