

Alkohol – Lust oder Last?

Wien, 15.06.2010 (VEÖ) – Schöne Momente und rauschende Feste werden mit einem guten Tropfen abgerundet. Gersten- und Rebensaft sind kulturell tief verwurzelt, weshalb gerne über gesundheitliche Risiken hinweggesehen wird. Doch bei welcher Dosis wirkt Alkohol als Lebenselixier und ab wann als schädliches Gift oder gefährlicher Seelentröster? Die optimale Alkohol-Genuss-Risiko-Bilanz nahmen Experten bei einer Fachtagung des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) ins Visier.

Als Genussmittel haben Bier, Wein und Schnaps in Österreich eine lange Tradition. Getrunken wird gerne und bei jeder Gelegenheit. Familienfeste, Partys, Geschäftsessen oder kleine Erfolge im Alltag geben Anlass, „Prost“ zu sagen. Mancher blickt dabei zu oft zu tief ins Glas, womit sich langsam aber sicher der janusköpfige Charakter von Alkohol zeigt: Kulinarisch positive Effekte der Volumsprozente weichen den Schattenseiten des Alkoholmissbrauchs und der Sucht.

Trinken ohne Risiko

Zwar gilt aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ein moderater Alkoholkonsum als gesundheitlich akzeptabel, eine explizite Aufforderung zum Trinken ist das aber nicht: Frauen sollten nicht mehr als zehn Gramm Alkohol pro Tag genießen, Männer nicht mehr als 20 Gramm täglich. Das entspricht einem Achtel Wein oder Seidel Bier für die Damen und einem Viertel Wein oder Krügel Bier für die Herren.

In vino sanitas?

Trotz French Paradox – also der belegten, präventiven Wirkung vor Herz-Kreislaufkrankungen durch in Rotwein enthaltene Phenole – ist und bleibt Alkohol ein Zellgift mit Suchtpotenzial. Chronischer Alkoholmissbrauch schädigt Organe wie Leber, Pankreas oder das Gehirn teilweise irreversibel und trägt zur Entstehung von Krebs bei. Ein individueller Blick auf den Alkoholkonsum ist darum gefragt – ein Abwägen des persönlichen Gesundheits- und Gemütszustandes und der Suchtgefahr gegen die positiv wirksamen Genusskomponenten alkoholischer Getränke.

Genuss und Alkoholkompetenz stärken

Immerhin 90 Prozent der Menschen trinken Alkohol zum Zwecke des Lustgewinns. Appelle an die Vernunft bringen darum wenig. Wer lässt sich schon gerne bei heißen 30 Grad Celsius um die kühle Erfrischung eines Sommerspritzer bringen? Ernährungswissenschaftlerin Mag. Hanni Rützler (futurefoodstudio, Wien) hält darum nicht viel von Alkoholverboten: „Ein Promille-bewusster Umgang mit Alkohol, reflektierende Wahrnehmungs- und Geschmacksschulungen sowie Produktentwicklungen mit reduziertem Alkoholgehalt könnten einer Alkoholabhängigkeit vorbeugen. Schließlich lässt nur ein kritischer Gaumen Trinken beim Genuss enden.“

Sorgen bewältigen statt ertränken

Werden Bier, Wein und Hochprozentiges hingegen als Seelentröster „missbraucht“, ist das Suchtpotential weit größer. In der Prävention, gerade auch im Hinblick auf den exzessiven Alkoholkonsum von Jugendlichen, ist laut Risikopädagoge Gerhard Koller (Büro VITAL, Steyr) die Entwicklung alternativer Strategien zur Problembewältigung gefragt. Wer viele

Möglichkeiten kennt, mit Schwierigkeiten fertig zu werden, läuft bei einem Rausch nicht unbedingt Gefahr, abhängig zu werden. Risikogruppen und Viel-Trinkern müssen verstärkt gesundheitsfördernde Alternativen zum Alkohol schmackhaft gemacht werden: Sport, kreative Betätigung oder intensive Sozialkontakte.

Völlige Abstinenz in der Schwangerschaft

„Ein absolutes No-Go ist Alkohol aber während der Schwangerschaft“, betont die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Katharina Phillipp (VEÖ, Wien). Das Risiko für geistige und körperliche Schäden beim Ungeborenen durch das fetale Alkoholsyndrom und fetale Alkoholeffekte ist zu groß. „Eine ungefährliche Alkoholdosis für Schwangere gibt es nicht. Völlige Abstinenz ist hier am sichersten“, empfiehlt Phillipp. Da Alkohol auch in die Muttermilch übergeht, für eine geschmackliche Prägung sorgt und zu Schäden beim Säugling führen kann, muss ein Schluck Sekt oder Wein auf die Stillmahlzeiten abgestimmt werden. Die höchste Alkoholkonzentration findet sich in der Muttermilch 30 bis 90 Minuten nach dem Genuss von Alkohol. Besser sei es aber auch beim Stillen, auf Alkohol zu verzichten.

VEÖ-Tipps zum „Promille-bewussten“ Umgang mit Alkohol

- Ein Tagebuch über Trinkhäufigkeit und –mengen erleichtert die Kontrolle des Alkoholkonsums.
- Mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche fix einplanen.
- Eine selbst auferlegte moderate Wochenration einhalten.
- Alkohol nicht zum Durstlöschen trinken. Öfter zu alkoholfreien Getränken greifen, wie alkoholfreiem Bier, Soda-Zitrone oder gespritzten Obstsäften. Zu Wein und Bier immer mindestens doppelt soviel Wasser trinken.
- Besser langsam trinken und mit kleinen Schlucken.
- Für Schwangere sowie Stillende, Fahrzeuglenker, bei Medikamenteneinnahme und während des Arbeitstages bleibt Alkohol ein Tabu.
- Nachdenken über die Gründe für das Trinken: Ist Alkohol gelegentlich ein kulinarischer Begleiter zu einem guten Essen, überwiegt der Genuss. Bei Gewohnheitstrinkern, sowie jenen, die mit Alkohol Probleme hinunterspülen, ist das Risiko für eine Abhängigkeit und gesundheitliche Schäden groß.

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der VEÖ agiert als gemeinnütziger Verein und setzt sich für gesundheitspolitische Themen rund um die Ernährung ein.

Der VEÖ steht für:

- Fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung
- Berufspolitische und rechtliche Vertretung
- Kontaktplattform auf dem Ernährungssektor
- Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken

Ernährungswissenschaftler bilden eine multidisziplinäre Berufsgruppe. Vielfalt und Spezialisierungsmöglichkeiten während der Ausbildung eröffnen den Absolventen zahlreiche Optionen: Gesundheitsförderung und Prävention, Produktentwicklung und

Öffentlichkeitsarbeit, Forschung, Klinik und Pharmabereich, Gemeinschaftsverpflegung und Gesundheitsgastronomie, Fachjournalismus, Erwachsenenbildung, Ernährungspädagogik und Ernährungsberatung.

Weitere Informationen unter: www.veoe.org

Rückfragehinweis:

MMag. Doris Passler

Leitung Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des VEÖ

0699/1947 92 60

presse@veoe.org

www.veoe.org