

## Starker Alkoholkonsum

**W**ie die Erfahrungen aus den Mittelmeerländern zeigen, schadet den meisten Erwachsenen gelegentliches, maßvolles Alkoholtrinken (ein oder zwei Gläser Bier oder Wein am Tag) kaum. Regelmäßiges starkes Trinken hingegen stellt ein großes Gesundheitsrisiko dar. Das Risiko einer ernsten Erkrankung beginnt dort, wo sich ein Mensch mehr als drei Drinks am Tag gönnt (ein »Drink« entspricht etwa 3,5 dl Bier bzw. 1,5 dl Wein). Starkes Trinken verkürzt die Lebenserwartung im Durchschnitt um 10 bis 15 Jahre. Jeder Zehnte, der regelmäßig Alkohol trinkt, wird körperlich davon abhängig (Alkoholismus). Der Nährstoffhaushalt wird massiv gestört.

### Ernährungsempfehlungen

Regelmäßiger Alkoholkonsum verursacht Reizungen und Entzündungen der Schleimhäute in Magen und Darm, die die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen hemmen. Alkohol führt auch zu Reizungen der Bauchspeicheldrüse, wodurch die Bildung von Verdauungsenzymen und die Aufnahme von Nährstoffen aus Lebensmitteln beeinträchtigt wird. Zugleich werden zahlreiche Nährstoffe durch den Alkohol vermehrt über den Urin ausgeschieden. Die Leber ist besonders empfindlich gegenüber Alkohol – mehr als drei Drinks am Tag führen zu Schwellungen der Leber und der Ansammlung von Fett in der Leber. Dies beeinträchtigt die Leberfunktion und mindert so die Fähigkeit des Körpers, Chemikalien, Medikamente und Schwermetall-

le aus Lebensmitteln, Wasser und Umwelt zu entgiften. Weil die Leber bei der Steuerung des Blutzuckers eine wichtige Rolle spielt, verursachen alkoholbedingte Leberschäden Hypoglykämie (niedrigen Blutzucker), die zu Erschöpfungszuständen, Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führt (siehe Seite 489). Alkohol verstärkt den Verlust vieler Mineralstoffe, darunter Zink, Kalzium und Magnesium, mit dem Urin. Auf grund dieser Auswirkungen sollten Menschen, die sich regelmäßig mehr als 3 Drinks pro Tag gönnen, sorgfältig auf eine gesunde Ernährung achten, die sie mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorn, magerem Fleisch und fettarmen Milchprodukten versorgt. Die bestmögliche Ernährung, verbunden mit Nährstoff-Supplementen, ist außerordentlich wichtig – obwohl weniger zu trinken hier die beste aller Möglichkeiten darstellt.

Alkoholische Getränke enthalten sehr viele Kalorien: Ein gewöhnliches Glas Bier (etwa 3,5 dl) enthält 150 kcal, und 1,5 dl Wein enthalten 110 kcal. Es ist einfach, über den Alkohol viele Kalorien aufzunehmen. Ansonsten hat er kaum Nährwert; er liefert gewissermaßen »leere Kalorien«. Wenn jemand drei bis vier Gläser Wein oder Bier am Tag trinkt, liefert der Alkohol 15–20% der Energiezufuhr in der Ernährung. Für Menschen, die ihr Gewicht halten oder abnehmen wollen, stellt eine Einschränkung des Alkoholkonsums eine gute Möglichkeit dar, Kalorien zu sparen.



Während der Schwangerschaft – insbesondere während der ersten drei Monate – Alkohol zu trinken, kann beim Säugling zu Geburtsfehlern und geistiger Zurückgebliebenheit führen. Niemand weiß, wie viel Al-

kohol während der Schwangerschaft unschädlich ist. Bereits ein bis zwei Drinks pro Woche können jedoch Schäden verursachen. Daher sollten Schwangere zur Sicherheit ganz auf Alkohol verzichten.

### Nährstoffempfehlungen bei starkem Alkoholkonsum.

#### Zur Vorsorge oder Behandlung bei alkoholbedingten Schäden

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
<b>Antioxidanzien-Supplement (mit den Vitaminen A, C und E, Zink und Selen)</b>	siehe die Ausführungen über Antioxidanzien und empfohlene Dosierungen auf Seite 204	Alkohol ist ein starkes Oxidans, das weitläufige Zellschäden und Fettperoxidation verursacht und somit viele altersbedingte degenerative Veränderungen beschleunigt.
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	25–75 mg	Die meisten Menschen, die viel trinken, leiden unter Thiaminmangel, der Gedächtnisstörungen, Stimmungsschwankungen, Aggressivität und Angstgefühle auslöst.
Vitamin C	1–2 g	Starkes Trinken führt zu Mangel an Vitamin C. Supplemente können (insbesondere in Verbindung mit Zink) den Körper bei der Entgiftung unterstützen.
<b>Vitamin-B-Komplex</b>	Hoch dosiert; sollte mindestens je 25 mg Vitamin B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> und B <sub>6</sub> und 0,4 bis 0,8 mg Folsäure und 25 µg Vitamin B <sub>12</sub> enthalten.	Alkohol beeinträchtigt die Aufnahme und Aktivierung der B-Vitamine. Die meisten Menschen, die viel trinken, leiden unter Mangel an B-Vitaminen.
Magnesium	400 mg	Bei starken Trinkern ist Magnesiummangel weit verbreitet. Er kann Herz- und neuro-muskuläre Probleme verursachen.
Zink	30–45 mg	Diejenigen Enzyme, die in der Hauptsache für die Entgiftung von Alkohol verantwortlich sind, sind von Zink abhängig. Daher beeinträchtigt Zinkmangel die Fähigkeit des Körpers, Alkohol abzubauen, was wiederum mögliche Schäden verstärkt.
Carnitin	1–2 g	Schützt die Leber vor alkoholbedingten Schäden und Fettansammlung.



## Nährstoffempfehlungen bei starkem Alkoholkonsum.

### Zur Verminderung von Alkoholgelüsten, Alkoholkonsum und Entzugserscheinungen

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	100 mg	Vermindert Alkoholgelüste und Alkoholkonsum.
Niacin/Niacinamid	500 mg	Vermindert Alkoholgelüste und Entzugserscheinungen.
Glutamin	2–3 g	Vermindert Alkoholgelüste und -konsum. Dämpft darüber hinaus Entzugserscheinungen und verbessert das Wohlbefinden bei starken Trinkern, die ihren Alkoholkonsum drosseln oder aufhören zu trinken.
Taurin	2–4 g	Vermindert Alkoholgelüste und Entzugserscheinungen.
Gamma-Linolensäure (GLS)	In Form von 4–6 Kapseln Nachtkerzenöl (EPO)	Wirksam bei der Minderung von Alkoholgelüsten und Entzugserscheinungen bei starken Trinkern.

## Literatur

- Chen, M.F., et al.: Effect of ascorbic acid on plasma alcohol clearance. *J. Am. Coll. Nutr.* 9 (1990) 185.
- Doll, R., et al.: Mortality in relation to consumption of alcohol: 13 years observations on male British doctors. *BMJ* 309 (1994) 911.
- Fincle, L.P.: Experiments in treating alcoholics with glutamic acid and glutamine. *Biochemical and Nutritional Aspects of Alcoholism*. The University of Texas, Austin 1964.
- Hepner, G.W., Roginsky, M.: Abnormal metabolism of vitamin D in patients with cirrhosis. *Clin. Res.* 23 (1975) 322.
- Knoops, K.T.B., et al.: Mediterranean diet, lifestyle factors and 10 year mortality in elderly European men and women. The HALE project. *JAMA* 292 (2004) 1433.
- Leutwyler, J., et al.: Schwangerschaft und Alkoholkonsum. *Schweiz. Ärztezeitung* 86 (2005) Nr. 25.
- McClain, C.J., Su, L.: Zinc deficiency in the alcoholic: A review. *Alcoholism* 7 (1983) 5.
- Odeleye, O.E., Watson, R.R.: Alcohol-related Nutritional Derangements. In: Watson, R.R., Watzl, B. (Eds.): *Nutrition and Alcohol*. CRC Press, Boca Raton 1992.
- Ravel, J.M., et al.: Reversal of alcohol toxicity by glutamine. *J. Biol. Chem.* 214 (1955) 497.
- Reineke, C.: Alkohol und Nervenstoffwechsel Welche Rolle spielen B-Vitamine? *J. f. Orthomol. Med.* 10;4 (2002).
- Sachan, D.S., et al.: Ameliorating effects of carnitine and its precursors on alcohol-induced fatty liver. *Am. J. Clin. Nutr.* 39 (1984) 738.