

Gabriele Brigitte Scheucher
Ernährungsberaterin & Autorin
Mobil 0699/115 45 5 37
essenistlustgewinn@gmx.net
www.esenistlustgewinn.com

Killen Sommer-Cocktails die Strandfigur?

Sommer, Sonne und Wellenrauschen - der Stoff, aus dem die Urlaubsträume gemacht sind. Figurbewußte, die Entspannung bei einem Cocktail oder einem raffinierten Longdrink suchen, können dies auch ohne Reue tun. Einiges sollten sie allerdings beachten, denn Alkohol hindert die Fettverbrennung.

Alkohol hemmt den Fettabbau und liefert reichlich Kalorien, sättigt jedoch nicht, ähnlich wie süße Getränke. Man braucht daher auch keine großen Mengen an Alkohol zu trinken, um Körperfett anzusetzen. 1 g Alkohol entspricht 7,1 kcal, im Vergleich zu Kohlenhydraten 4 kcal und Eiweiß 4,1 kcal.

Solange der Körper mit dem Verbrennen von Alkohol beschäftigt ist, werden andere Nahrungsbestandteile nicht berücksichtigt. Essen Sie mit der gleichen Mahlzeit auch Fette, steigt nicht nur Ihr Gewicht, sondern auch die Blutfettwerte und somit das Risiko für Herzkreislauferkrankungen.

Cocktails bestehen meist aus einer Kombination von Alkohol, Zucker bzw. Fruchtsäften, Kohlensäure und reichlich Eis. Kohlensäure regt die Durchblutung an und beschleunigt die Alkoholaufnahme und die Wirkung im Blut. Das gleiche gilt für Zucker. Deshalb steigt auch ein Glas Sekt schneller zu Kopf als ein Glas Weisswein.

Wie wirkt Alkohol?

Gewonnen wird Alkohol durch Gärung von Zuckerarten und ist chemisch betrachtet nichts anderes als Ethanol. Alkohol ist ein Zellgift und bei übermäßigem Konsum schädigt er nicht nur die Leber sondern sämtliche Organe. Bedenken Sie immer, Alkohol ist Schwerstarbeit für den Körper und sollte daher nur in kleinen Mengen genossen werden. Britische Forscher haben nun bestätigt, dass Alkoholexzesse Fressattacken begünstigen. Der Heißhunger auf Fastfood und Knabbereien steigt, während die Bereitschaft und Lust

auf Bewegung rapide sinkt. Bereits ab dem 3. Glas Wein oder anderen alkoholischen Getränken nimmt die Lust am Essen deutlich zu.

Durch Alkohol angesammeltes Fett wird hauptsächlich in der Bauchgegend eingelagert. Bei Männern kommt es häufiger zum Bierbauch, der Grund liegt an den unterschiedlichen Hormonen von Frauen und Männern.

Ist der Zeitpunkt wann wir trinken von Bedeutung?

Alkoholische Getränke sollten niemals auf nüchternen Magen getrunken werden, sonst kommt es schnell zu einer Unterzuckerung. Nüchtern, das bedeutet aber nicht morgens vor dem Frühstück, sondern nüchtern ist man auch bereits 2 – 4 Stunden nach dem Mittagessen. Eine Nudelportion ist in 2 Stunden verstoffwechselt. Essen Sie ein ausgewogenes Mittagessen mit Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, dann dauert die Verstoffwechslung etwas länger, nämlich zwischen 3 – 4 Stunden, was allerdings vom Fettgehalt der Speisen abhängig ist.

Warum bekommen viele Menschen nach dem Genuss von Alkohol plötzlich Hunger?

Alkohol senkt den Blutzuckerspiegel. Ohne zusätzliche Kohlenhydrate kann es daher leicht zu einer Unterzuckerung kommen. Daraus resultiert das Hungergefühl.

Normalerweise führt das Hormon Glukagon zu einem sofortigen Blutzuckeranstieg. Dazu ist die Mitarbeit der Leber notwendig, diese ist aber durch den Alkohol blockiert.

Diese gestörte Blutzuckerfreisetzung beginnt schon ab einem Blutalkoholspiegel von 0,45 Promille. Zucker wird hauptsächlich in der Leber gespeichert, diese gibt permanent Zucker ab, um das Gehirn und die Muskulatur ausreichend mit Energie zu versorgen.

Alkohol hemmt diesen Vorgang und daher sinkt der Blutzuckerspiegel.

Eine beginnende Unterzuckerung macht sich zuallererst im Gehirn bemerkbar und äußert sich durch Konzentrationsschwäche, Sprachstörungen sowie durch eingeschränkte Orientierungsfähigkeit.

Alkohol dient auch der Geschmacksverstärkung in der Ernährung? „Verdampft oder verflüchtigt“ sich der Alkohol während des Kochens?

Nicht restlos, selbst nach 2 Stunden Kochzeit bleibt z. B. in der Sauce noch ein Restalkohol. Der genaue Alkoholgehalt ist abhängig von der Kochdauer, ebenso ob der Kochtopf abgedeckt ist oder nicht. Ist er abgedeckt bleibt weniger Alkohol übrig.

Alkohol hat einen relativ niedrigen Siedepunkt von 78 Grad. Da sich in einer Sauce auch noch Fette, Wasser und Gewürze befinden, werden die Alkoholmoleküle festgehalten und können nicht so schnell verdampfen. Essen Kinder mit, sollte man beim Kochen gänzlich auf Alkohol verzichten, da sie empfindlicher als Erwachsene reagieren.

Vertragen Frauen generell weniger Alkohol ?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) gibt für Männer und Frauen unterschiedliche Grenzwerte an. Bei Männern liegt der Grenzwert bei 40 g reinem Alkohol pro Tag, das entspricht 0,5 l Bier oder 0,25 l Rotwein. Bei Frauen gelten 20 g, das entspricht 0,125 l Rotwein oder einem Achterl. Auch ist die Toleranzgrenze von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Die Regel ist, wenn Sie den Alkohol „spüren“, dann haben Sie die Toleranzgrenze bereits überschritten.

Die unterschiedlichen Grenzwerte resultieren zum Einen an der geringeren Körpergröße der Frauen, das heißt, die Alkoholmenge verteilt sich auf ein kleineres Körpervolumen. Zum Anderen ist der höhere Fett- und niedrigere Muskelanteil im weiblichen Körper dafür verantwortlich.

Alkohol wird überwiegend im Körperwasser, sprich in der Muskelmasse und den Organen wie Herz, Leber, Niere gespeichert und nicht im Fettgewebe. Erfahrungswerte zeigen, dass Frauen bei gleichem Gewicht und gleichem Trinkvolumen einen deutlich höheren Blutalkoholspiegel erreichen. Männer können den Alkohol schneller abbauen, da sie mehr von den für den Abbau des Alkohol verantwortlichen Enzyme im Körper angelegt haben.

Wie lange braucht es, um nüchtern zu werden?

Während Männer stündlich durchschnittlich 0,15 Promille Alkohol im Blut abbauen, sind es bei Frauen nur 0,13 Promille. Der Grund dafür liegt in den Hormonen. Natürlich ist auch die Körpermasse entscheidend. So steigt der Promillewert bei kleinen schlanken Personen schneller an als bei großen. Auch das Alter hat Einfluss, bei Jugendlichen ist die Leber noch nicht so leistungsfähig wie bei Erwachsenen, deshalb vertragen junge Menschen auch weniger.

Meine Vorschläge:

1 Glas Prosecco mit eisgekühlten Himbeeren

1 Bloody Mary mit wenig Wodka

Für Longdrinks auf Basis Wodka, Gin und Rum kann man auch zuckerfreie Limonaden verwenden. Beispiel: Wodka Lemon mit Limettenscheiben oder Cuba Libre.

Mischen Sie Ihren Caipirinha einmal mit Steviagranulat an.

Anstelle eines Aperolspritzers ordern Sie einen Sommerspritzer (nur 1/3 Wein, Rest Mineral). Dieses Getränk ist zwar kein Longdrink, aber eine erfrischende Alternative zu allen zuckerhaltigen Longdrinks.

Kleine Kalorienübersicht als Vergleich:

- 1 Krügerl Bier, 500 ml rund 250 kcal
- 1 Seidel, 250 ml rund 125 kcal
- 1 Glas Sekt, 125 ml rund 100 kcal
- 1 Glas trockener Weißwein, 125 ml rund 80 kcal
- 1 Glas Rotwein, 125 ml rund 100 kcal
- 1 Cherry trocken, 50 ml rund 60 kcal
- 1 Aperolspritzer, 250 ml rund 250 kcal
- 1 Bloody Mary, 140 ml rund 120 kcal
- 1 Wodka Lemon, 200 ml rund 168 kcal
- 1 Caipirinha, 200 ml rund 250 kcal
- 1 Mojito, 200 ml rund 155 kcal
- 1 Pina Colada, 200 ml rund 186 kcal
- 1 Mai Tai, 200 ml rund 250 kcal
- 1 Whisky, 20 ml rund 50 kcal

1 g Alkohol entspricht 7,1 kcal, im Vergleich zu Eiweiß 1g /4,1 kcal, und KH 1g 4 kcal, Fett 1g/ 9,3 kcal.

Tipp:

Wie kann ich Cocktails genießen und trotzdem meine Figur halten bzw. abnehmen?

Eins vorweg, abnehmen mit Cocktails geht gar nicht. Wichtig ist, dass Sie die Dosis beachten. Genießen Sie Ihren Longdrink erst nach einem eiweißreichen Abendessen, gerne auch kombiniert mit guten Fetten, wie Olivenöl oder Kürbiskernöl. Auf Kohlenhydrate wie Nudeln, Kartoffeln und Brot sollten Sie dagegen verzichten, denn Ihr Longdrink enthält genau diese.

Ich wünsche Ihnen viele laue und stimmungsvolle Sommerabende in entspannter Atmosphäre, angenehmer Gesellschaft und wohl dosierten Longdrinks!