



» WER EINE GUTE FIGUR MACHEN MÖCHTE, TRINKT ALKOHOLFREI

Alkohol bringt einiges auf die Waage

Alkohol macht betrunken – und dick. 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 – zum Beispiel durch Alkohol – als Fett im Körper eingelagert. Gleichzeitig wird durch Alkohol das körpereigene Fett langsamer abgebaut – und die Kilos sammeln sich. 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.



Getränk	Inhalt	Alkoholgehalt	Menge reiner Alkohol	Kalorien
Bier	0,3 l	5 Vol.-%	ca. 12 g	126 kcal
Biermixgetränk	330 ml	2,5 Vol.-%	ca. 7 g	135 kcal
Spirituosen- mixgetränk	275 ml	5 Vol.-%	ca. 11 g	200 kcal
Wein, Sekt	0,125 l	11 Vol.-%	ca. 11 g	100 kcal
Apfelschorle	0,25 l	0 Vol.-%	ca. 0 g	63 kcal
Mineralwasser	0,25 l	0 Vol.-%	ca. 0 g	0 kcal

