

Inhalt

- Gesundheitsgefahren durch Alkohol
- Alkohol in Lebensmitteln
- Listen mit alkoholhaltigen Lebensmitteln?
- Kennzeichnung beachten – Verkäufer befragen
- Spuren von Alkohol in vielen Lebensmitteln
- Alkohol in Medikamenten
- Geschmack nach Alkohol als geeigneter Gradmesser
- Und die Gefahr eines Rückfalls bei Alkoholabhängigen?

Herausgeber:
Blaues Kreuz Deutschland
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal
Fon: 0202 / 62003-0
bkd@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de

Bildnachweise:
Titelbild © BKD, S. 3 © cdc/unsplash,
S. 4 © marie-michele-bouchard/un-
splash, S. 5-6 © maria-lin-kim/un-
splash, S. 7 © jan-kopriva/unsplash,
S. 8 © helena-lobes-/unsplash



Gesundheitsgefahren durch Alkohol

Wer gesund leben will, sollte wenig und vor allem nicht täglich Alkohol trinken. Denn zu viel Alkohol hat auf nahezu alle Organe des menschlichen Körpers negative Auswirkungen. Er schädigt u. a. die Leber, den Magen-Darm-Trakt, die Bauchspeicheldrüse, den Herzmuskel, das Nervensystem, die Haut und die Blutbildung.

Alkohol in Lebensmitteln

Es gibt verschiedene Gründe, sich mit der Frage nach dem Alkoholgehalt in Lebensmitteln zu beschäftigen.

Die häufigsten Motive sind:

- Die Sorge um eine gesunde Ernährung, insbesondere von Kindern.
- Der Wunsch einer alkoholfreien Ernährung aufgrund kultureller oder religiöser Gewohnheiten.
- Der Wunsch einer alkoholfreien Ernährung aus gesundheitlichen Gründen, z. B. bei chronisch kranken oder alkoholabhängigen Menschen.

Risikoarm ist laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) ein Konsum bei Frauen von nicht mehr als 10 g bis 12 g pro Tag (ein kleines Glas Wein oder ein Glas Bier) und bei Männern nicht mehr als 20 g bis 24 g pro Tag (ein halber Liter Bier, ein Vierteliter Wein oder drei kleine Schnäpse).



Listen mit alkoholhaltigen Lebensmitteln?

Alkohol versteckt sich häufiger in Lebensmitteln als viele Verbraucher und Verbraucherinnen vermuten. Der Grund: Nur selten ist Alkohol als Zutat deutlich gekennzeichnet. Bei der Suche im Internet unter dem Stichwort „Alkohol in Lebensmitteln“ finden sich zahlreiche Listen mit alkoholhaltigen Lebensmitteln. Problematisch an diesen Listen ist, dass sie bei der sich ständig wandelnden Produktpalette der Lebensmittelhersteller kaum aktuell zu halten sind.

Zum anderen führen sie häufig auch Lebensmittel auf, die Alkohol nur in Spuren enthalten. Dadurch werden die Listen so umfangreich, dass sie im Alltag kaum einen praktischen Wert haben.

Aus diesem Grund soll es in dieser Broschüre genügen, Basisinformationen zum Thema „Alkohol in Lebensmitteln“ zu vermitteln und zu erläutern, welche Prinzipien bei dem Wunsch einer alkoholfreien Ernährung zu beachten sind.

Kennzeichnung beachten – Verkäufer befragen

Im Rahmen des zunehmenden Verbraucherschutzes gilt inzwischen eine weitgehende Kennzeichnungspflicht von abgepackten Lebensmitteln. Daher kann der Verbraucher davon ausgehen, dass nennenswerte Mengen Alkohol in einem Lebensmittel auf der Verpackung gekennzeichnet sind.

Als problematische Gesetzeslücke hat sich allerdings herausgestellt, dass eine Kennzeichnungspflicht nicht erforderlich ist, wenn Alkohol in Lebensmitteln als Träger für Aromastoffe benutzt wird. Kennzeichnungslücken bestehen auch bei manchen Süßwaren oder Kleinverpackungen.

Wichtig zu wissen ist, dass Alkohol auch als Äthanol oder Ethylalkohol bezeichnet wird, da dies die chemisch korrekten Begriffe für Alkohol sind. Für lose verkaufte Lebensmittel (z. B. Kuchen, Speiseeis, Süßigkeiten) oder für Mahlzeiten in Restaurants und Kantinen bleibt bei fehlender Kennzeichnung nur das Prinzip, die Verkäuferin oder den Kellner direkt nach dem möglichen Alkoholgehalt der Speisen zu befragen.

Deshalb gilt für Menschen, die sich alkoholfrei ernähren wollen, als wichtigstes und oberstes Prinzip, die auf der Verpackung aufgedruckte Kennzeichnung aufmerksam zu lesen.



Spuren von Alkohol in vielen Lebensmitteln?

Dem Wunsch einer absolut alkoholfreien Ernährung steht entgegen, dass Spuren von Alkohol natürlicherweise in vielen Lebensmitteln enthalten sind (z. B. in Brot, Fruchtsäften, Kefir, Sauerkraut). Dies liegt daran, dass Alkohol ein Stoffwechselprodukt bei Gärungsprozessen ist und Gärungsprozesse in vielen Lebensmitteln in geringer Form vorkommen. Diese sehr geringen Mengen Alkohol (unter 0,3 %) werden von Expertinnen und Experten als gesundheitlich unbedenklich eingestuft. Eine absolut alkoholfreie Ernährung ist daher kaum umzusetzen.

Das ist aber nur die eine Seite der Medaille. Die andere ist die des Geschmacks. Meist wird Alkohol Lebensmitteln beigefügt, um eine bestimmte Geschmacksnote zu erzeugen. Hier sehen wir das eigentliche Problem für Menschen, die alkoholkrank geworden sind und abstinent leben. Sie schmecken heraus, wenn in Lebensmitteln Alkohol beigefügt wurde. Das wiederum kann das Suchtgedächtnis triggern und somit einen Rückfall in

die Alkoholkrankheit provozieren. Von daher sehen wir in der Beimengung von Alkohol in Lebensmitteln eine akute Gesundheitsgefährdung von alkoholkranken, abstinent lebenden Menschen.

Die Kennzeichnungspflicht für alkoholische Getränke setzt bei Werten an, die deutlich über den natürlicherweise vorkommenden Spuren liegen: Der Alkoholgehalt eines Getränkes muss erst ab einem Alkoholvolumen von 1,2 % angegeben werden. Deshalb findet man auf Malzbier keine Alkoholkennzeichnung. Denn der Alkoholgehalt liegt unter 1,2 Vol.-% Alkohol.

Ein Getränk darf sich „alkoholfrei“ nennen, wenn es weniger als 0,5 Vol.-% Alkohol enthält. Sogenannte „alkoholfreie“ Biere enthalten deshalb bis zu 0,5 Vol.-% Alkohol und sollten von alkoholkranken, abstinent lebenden Menschen gemieden werden. Wenn sie diese Biere konsumieren, sind sie akut rückfallgefährdet.

Vermeehrt werden Biere mit der deutlich lesbaren Etikettenaufschrift 0,0 % beworben. Sie enthalten Alkohol nur noch in Spuren.

Alkohol in Medikamenten

Die Kennzeichnungspflicht für Alkohol in Medikamenten unterliegt strengeren Kriterien als bei Lebensmitteln. Auch geringe Alkoholmengen sind im sogenannten Beipackzettel angegeben. Besonders häufig ist Alkohol in flüssigen Arzneien enthalten, z. B. in Hustensäften oder Beruhigungstropfen. Auch zahlreiche Stärkungsmittel, die ohne Rezept und Arztbesuch gekauft werden können, enthalten teilweise sogar in hohen Mengen Alkohol. Flüssige Arzneien werden manchmal bevorzugt, weil sie feiner dosierbar und leichter zu schlucken sind. Es gibt aber immer auch Alternativen in nicht flüssiger Form, die keinen Alkohol enthalten, sodass in keinem Fall die medizinische Notwendigkeit zur Einnahme alkoholhaltiger Arzneien besteht. Im Zweifelsfall sollte der Arzt oder die Apothekerin dazu befragt werden.



Geschmack nach Alkohol als geeigneter Gradmesser

An dieser Stelle ergibt sich die Frage, welche Alkoholmengen in Lebensmitteln noch als „Spur“ zu bezeichnen sind und ab welchen Mengen auch unterhalb der von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen angegebenen Empfehlungen für bestimmte Personengruppen (z. B. Kinder oder alkoholabhängige Menschen) Gesundheitsgefahren ausgehen können und wie diese geringen Mengen – wenn nicht gekennzeichnet – zu entdecken sind. Eine objektive Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Jedoch kann der Geschmack und natürlich auch der Geruch nach Alkohol für den Alltag als tauglicher Maßstab für die hier erhobene Frage gelten: Wenn ein Lebensmittel nach Alkohol schmeckt, dann ist darin mehr als nur eine Spur Alkohol enthalten. Menschen, die nicht gewohnheitsmäßig Alkohol konsumieren, haben in der Regel ein gutes Geschmacksempfinden für Alkohol. Kinder haben darüber hinausgehend eine natürliche Abneigung gegen den Alkoholgeschmack und äußern dies häufig auch spontan. Verdeckt werden kann der Alkoholgeschmack allerdings durch extreme Süße eines Lebensmittels, wie dies z. B. bei Marzipan oder auch den sogenannten Alkopops (sehr süße alkoholhaltige Mixgetränke, mit denen vor allem Jugendliche angesprochen werden sollen) der Fall ist.

Menschen, die - aus welchen Gründen auch immer - alkoholfrei leben wollen, können sich also in aller Regel auf ihren Geschmack verlassen und von einem weiteren oder erneuten Konsum der Lebensmittel absehen, die (unerwartet) nach Alkohol schmecken.

Und die Gefahr eines Rückfalls bei alkoholabhängigen Menschen?

Alkoholranke Menschen sollten grundsätzlich jeglichen Alkoholkonsum vermeiden. Denn schon eine geringe Menge kann einen Rückfall in die Erkrankung begünstigen. Das ist z. B. bei sogenannten alkoholfreien Bieren und bei Malzbier der Fall. Sie sind alkoholhaltig (weniger als 0,5 % Volumen).

Aus suchtpräventiver Sicht ist zu begrüßen, dass einige Brauereien tatsächlich alkoholfreie Biere mit einem Alkoholgehalt von 0,0 % anbieten. Sie wirken für viele Menschen vorbeugend, wenn sie nicht alkoholkrank werden und zugleich nicht auf den Geschmack des Bieres verzichten wollen. Für alkoholranke Menschen sind allerdings 0,0-%-Biere keine Alternative, weil u. a. durch den Geschmack, wie bereits erwähnt, häufig das Suchtgedächtnis getriggert wird. Somit lässt sich zusammenfassend feststellen, dass es die lückenhafte und unzureichende Pflicht zur Kennzeichnung Verbrauchenden schwer macht, einen vollständigen Überblick über alle Inhaltsstoffe zu erlangen.

Um Risiken bezüglich versteckten Alkohols dennoch so weit wie möglich zu minimieren, empfehlen wir:

- Zutatenlisten von Lebensmitteln immer aufmerksam durchlesen und im Zweifel beim Hersteller nachfragen. Dabei sollte auch auf Synonyme für Alkohol geachtet werden (Beispiel Ethanol).
- Im Restaurant oder beim Bäcker immer direkt bei der Bestellung nachfragen und sich versichern, dass kein Alkohol enthalten ist.
- Auch auf als „alkoholfrei“ deklarierte Getränke verzichten, wenn nicht sicher ist, ob diese wirklich keinen Alkohol enthalten.
- Möglichst selbst frisch kochen und damit auf der sicheren Seite sein.

Die Erfahrung lehrt: Alkoholranke Menschen sollten „alkoholfreies“ Bier meiden. Der Geschmack und der dennoch enthaltene Alkohol provozieren einen Rückfall!

Seit mehr als 136 Jahren hilft das Blaue Kreuz Deutschland Menschen, die von Sucht betroffen sind.

Mit seinen insgesamt 132 fachlichen Angeboten unterstützt das Blaue Kreuz suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie Angehörige dabei, einen Weg aus der Sucht zu finden. An 360 Standorten mit über 1.050 Gruppen- und Vereinsangeboten engagieren sich ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende für von Sucht betroffene Menschen. Mit blu:prevent, der innovativen und erfolgreichen Suchtpräventionsarbeit, setzt sich das Blaue Kreuz dafür ein, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann.

Unterstützung und Hilfe finden Sie ganz in Ihrer Nähe:



450

hauptamtlich
Mitarbeitende

2.000

ehrenamtlich
Mitarbeitende

1.050

Gruppen- und
Vereinsangebote

www.blaues-kreuz.de