



Alkohol in Lebensmitteln

Wo versteckter Alkohol zu finden ist - zur Information für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Wieviel Alkohol ist gefährlich ?

Für suchtkranke Menschen gilt:

- ▶ **jeder Tropfen Alkohol und selbst Alkoholgeschmack, z.B. Rum-Aroma)**
- ▶ **kann einen Rückfall in die Sucht einleiten.**

Wieviel Alkohol dem Körper eines nichtabhängigen Menschen schadet ist abhängig:

- ▶ **vom Alter (Kinder sind wesentlich gefährdeter)**
- ▶ **vom Geschlecht (Frauen vertragen weniger Alkohol als Männer)**
- ▶ **von der seelischen Verfassung (bei Problemen ist die Suchtgefahr höher)**
- ▶ **von der Schwangerschaft (Alkoholgenuss schadet dem ungeborenen Kind)**

Alkoholhaltige Lebensmittel:

Viele Lebensmittel, wie Fischgerichte, Sossen, Torten oder Getränke etc. enthalten Alkohol. Zwar ist deren Alkoholgehalt meistens so gering, dass eine körperliche Wirkung ausgeschlossen werden kann, für alkoholranke Menschen, die trocken sind, können diese Lebensmittel jedoch bedenklich sein. Der Genuss kann einen Rückfall herbeiführen.

ACHTUNG - RÜCKFALLGEFAHR !

Alkohol in Lebensmitteln wird zwar nur sehr lückenhaft gekennzeichnet.
Für alkoholhaltige Getränke wird z.B. mit dem Attribut "alkoholfrei" geworben.

In Deutschland gibt es ca. 2,5 Mio. Alkoholabhängige, davon 1 Drittel Frauen und 2 Drittel Männer. 6,5 Mio. Deutsche schätzen ihren Alkoholkonsum als problematisch ein.
Bis zu 7 Mio. Menschen sind allein durch die Alkoholabhängigkeit eines Familienmitglieds mitbetroffen. Daher sollten sich Kinder nicht bereits in jungen Jahren an den Geschmack von Alkohol gewöhnen, weil dadurch die Hemmschwelle zum Ausprobieren von richtigem Alkohol herabgesetzt wird. Beim Trinken von alkoholfreiem Bier oder Malzbier besteht die Gefahr, dass der Einstieg zum echten Bier erleichtert bzw. vorprogrammiert wird. Aus diesem Grund sollten Erwachsene besonders auf den Alkoholgehalt von Lebensmitteln und Getränken beim Einkaufen und anbieten achten !!!

AUFGESPÜRT: ALKOHOL IN LEBENSMITTELN

Wenn Alkohol in Lebensmitteln verwendet wird, muss das auf der Verpackung in der Zutatenliste stehen. Es lohnt sich daher, kritisch auf "das Kleingedruckte" zu achten.

Das kann drin sein:

| SÜSSWAREN: | BEISPIELE: | VORSICHT VOR: |
|--------------|--|--|
| Speiseeis | Schokoladen-, Rum-, Marzipan-; Likör-, Fruchteis | Amaretto, Calvados, Cognac, Likör, Ruim, Eisswein |
| Süssigkeiten | Cremeschnitten, Schokoriegel, Rum-Trauben-Nuss-Schokolade, Pralinen, Weingummi, Ostereier; Weihnachtsschmuck | Alkohol, Rum, Kirschwasser; Wein, Weinbrand, Eierlikör |
| Konfitüren | Sauerkrischen-, Marillen-, Zwetschgenkonfitüre | Kirschwasser, Marillenbrand, Rum |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| Süss-Speisen | Speisequarkzubereitung, Zitronencreme, Rote Grütze, Apfelkompott | Alkohol, Eierlikör, Himbeergeist, Rum, Kirschwasser, Wein |
| BACKWAREN: | BEISPIELE: | VORSICHT VOR: |
| Kuchen, Torten | Schwarzwälder Kirschtorte | Rum, Brandy, Arak, Cognac, Wein |
| Kleingebäck Gebäckschnitten | Berliner, Rumkugeln, Gewürzkuchen | Birnengeist, Sherry, Weinbrand, Likör, Grappa |
| LEBENSMITTEL / | | |
| FERTIGPRODUKTE BEISPIELE: | | VORSICHT VOR: |
| Suppen | Kaltschale, Fisch-, Zwiebel-, Ochsenschwanzsuppe | Gin, Madeira, Wein, Cognac, Sherry, Weinbrand |
| Sossen | Chili-, Schokoladen-, Worcester-, Teufelssosse | Calvados, Gin, Rum, Wein, Whiskey, Brandwein |
| Fleischgerichte | Hühnerfrikassee, Wildgerichte, Filet "Stroganoff" | Wein, Sherry, Weinbrand, Likör, Rum, Sherry |
| Fischgerichte | Fischfilet, Muscheln, Fischragout, Forelle blau, Scampi-Cocktail | Wein, Sherry, Weinbrand |
| Gemüse | buntes Paprikagemüse, Gurkengemüse, Sauerkraut, Rotkohl | Madeira, Rotwein, Weisswein |
| Eintopfgerichte | Gemüse, Fischeintopf, Lyoner Kartoffeln, provencialischer Eintopf | Weisswein |
| Käsegerichte | Welsh Rabbit, Käseeier im Nest, Käsefondue | Bier, Weinbrand, Weisswein, Wein, Kirschwasser |

Unklarheiten gibt es häufig bei Essig. Ausser südländischen Essigarten, denen Wein nach der Oxydation zugefügt wird, enthält Essig keinen Alkohol (auf das Etikett achten !)
Darüber hinaus haben manche Lebensmittel einen natürlichen Alkoholgehalt. Dazu gehören z.B. Kefir (der Kefirpilz produziert aus Milchzucker Alkohol), naturtrübe Fruchtsäfte (Hefen können den Fruchtzucker zu Alkohol vergären !)

Leider gibt es einige Ausnahmen ohne Kennzeichnung:

- ▶ lose verkaufte Lebensmittel, z.B. Schwarzwälder Kirschtorte beim Bäcker
- ▶ Gerichte in Restaurants und Kantinen, z.B. Sossen, flambierte Gerichte, Obstsalat oder Eisbecher
- ▶ Schokoladenprodukte, z.B. Schokoriegel, Pralinen
- ▶ kleine Verpackungen, z.B. Ostereier

Auch hier ist VORSICHT geboten:

- ▶ sogenanntes alkoholfreies Bier enthält bis zu 0,5% Alkohol !
- ▶ Nährbier, Malzbier enthält bis zu 1,4% Alkohol !

Die Erfahrung lehrt aber:

Einen guten Schutz vor Rückfällen bietet eine konsequente Haltung, die sich in dem einfachen Satz

zusammenfassen lässt:

ICH NEHMEN KEINERLEI ALKOHOL ZU MIR !

Wer nach geringen Alkoholmengen (auch in Lebensmitteln) die Erfahrung macht, dass er damit "ganz gut klarkommt", neigt alsbald zu Selbstüberschätzungen nach dem Motto:

"Wenn mir das Kirschwasser in der Schwarzwälder Kirschtorte nicht schadet, dann schadet mir auch ein Glas Bier nicht."

Man fängt an, seine Grenzen ausweiten, "genehmigt" sich immer mehr Alkohol, und fühlt sich zunächst grossartig dabei, wie "von seiner Krankheit befreit". Mit der Zeit treten jedoch meist Schuldgefühle über das eigene "Schwachsein" auf, und eine kleine Alltagsbelastung (z.B. Ehekrach) reicht häufig aus, um die Hemmschwelle zum Totalbesäufnis zu überschreiten.

Deshalb gilt:

Das bewusste Aufsuchen oder In-Kaufnehmen auch nur geringer Alkoholmengen zieht meist einen Kontrollkampf nach sich, bei dem Sie (bzw. Ihr alkoholkranker Angehöriger) in der Regel Opfer Ihrer eigenen Selbstüberschätzung werden !

Auch hierauf müssen Sie achten: Alkohol in Medikamenten und Stärkungsmitteln

| Präparat: | Alkoholgehalt in Vol. % | |
|---------------------------|--------------------------------|---|
| Hustentropfen | 0,25 - 47,5 | |
| Hustensaft | 0 - 12 | |
| Beruhigungsmittel | 20 - 52 | jeder Arzt kann auch alkoholfreie Präparate verschreiben - und auch die guten alten Hausmittel helfen !! |
| Abwehr- / Stärkungsmittel | 65 | |
| Mund- / Rachenmittel | 4,7 - 56 | |
| Zahnungstropfen | 20 | |
| Klosterfrau Melissengeist | 79 | |
| Buerlecithin | 16,4 | |
| Kneipp Ginseng Tonikum | 14 | |
| Doppelherz | 16 | |
| Frauengold | 16,5 | |

Baldrianprodukte (z.B. Baldrian-Dispert); Nerven- und Beruhigungstees können ebenfalls Alkohol enthalten.

Deswegen: **VORSICHT vor angeblich "ungefährlichen" Mitteln !**

Seien Sie vorsichtig und kritisch im Umgang mit Medikamenten z.B. Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln, Schmerztabletten und Appetitzüglern. Es besteht sonst die Gefahr der Suchtverlagerung.