

## Wein, Bier und Sekt können Stolpersteine sein



**Metzgete, Adventsfeiern, Weihnachtsmärkte** – die Weihnachtszeit bringt nicht nur trübes und kaltes Wetter, sondern auch viele gesellige Anlässe, an welchen alkoholischen Getränken gerne zugesprochen wird. Dummerweise erweist sich Alkohol beim Abnehmen aber nicht selten als Stolperstein. Mit sieben Kalorien pro Gramm ist er nach Fett der energiereichste Nährstoff. Zwei Stangen oder eine halbe Flasche Wein haben durchschnittlich 230 Kalorien – gleich viel wie eine kleine Coupe Glace oder fünf Salatgurken. Darüber hinaus enthalten viele alkoholische Getränke auch Zucker oder fettreiche Zutaten wie Rahm oder Kokosmilch.

**Das heisst aber noch lange nicht**, dass beim Abnehmen auf den Alkohol ganz zu verzichten ist. Er lässt sich durchaus in die reduzierte Energiezufuhr einkalkulieren. Wer das tut, kann mitunter aber feststellen, dass es mit der Gewichtsabnahme trotzdem harzt. Dabei mag mitspielen, dass Alkohol einerseits einen negativen Einfluss auf den Fettabbau hat – Personen, die generell auf die Wirkung von Alkohol stark ansprechen, können davon ausgehen, dass dies bei ihnen der Fall ist. Andererseits regt Alkohol die Magendurchblutung und damit die Produktion von Verdauungssekreten an, was wiederum den Appetit fördert.

**Ob der Alkohol** auch bei Ihnen hinsichtlich der Gewichtsreduktion ein Störfaktor ist, finden Sie mit einem fünftägigen Auslassversuch heraus. Falls Sie in dieser Zeit wieder abnehmen, ist es ratsam, die tägliche Alkoholmenge je nach Gusto auf eine Stange Bier, ein Glas Wein oder einen Schnaps zu reduzieren und möglichst oft alkoholfreie Tage einzulegen.