



Alkohol

in Lebensmitteln



**Blaues Kreuz**

Wege aus der Sucht

# Inhalt

Alkohol in Lebensmitteln

Gesundheitsgefahren durch Alkohol

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?

## Gesundheitsgefahren durch Alkohol

Wer gesund leben will, sollte möglichst wenig und vor allem nicht täglich Alkohol trinken. Denn zuviel Alkohol hat auf nahezu alle Organe des menschlichen Körpers negative Auswirkungen. Er führt z. B. zu Schäden der Leber, des Magen-Darm-Trakts, der Bauchspeicheldrüse, des Herzmuskels, des Nervensystems, der Haut oder der 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 auch 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 Viertelliter Wein oder drei kleine Schnäpse).

## Listen mit alkoholhaltigen Lebensmitteln?

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 im Rahmen 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 die Tatsache, 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, den Verkäufer oder 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 durchzulesen.*

## Spuren von Alkohol in vielen Lebensmitteln?

Dem Wunsch einer absolut alkoholfreien Ernährung steht die Tatsache 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.

Eine absolut alkoholfreie Ernährung ist daher kaum umzusetzen. Sie ist aber auch nicht erforderlich, da Spuren von Alkohol keine Gesundheitsgefahren bergen, auch nicht für Kinder, Kranke oder alkoholabhängige 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. Ein Getränk darf sich „alkoholfrei“ nennen, wenn es weniger als 0,5 Vol.-% Alkohol enthält. In der Tat enthalten „alkoholfreie“ Biere daher durchaus geringe Alkoholmengen.

Neuerdings werden auch „alkoholfreie“ Biere beworben, die nach Herstellerangaben tatsächlich so gut wie keinen (bzw. nur noch in Spuren) Alkohol enthalten sollen. Malzbier darf bis zu 1,2 Vol.-% Alkohol enthalten, ohne dass es gekennzeichnet sein muss. Es darf sich aber nicht „alkoholfrei“ nennen, wenn es mehr als 0,5 Vol.-% Alkohol enthält.



*Eine absolut alkoholfreie Ernährung ist daher kaum umzusetzen. Sie ist aber auch nicht erforderlich, da Spuren von Alkohol keine Gesundheitsgefahren bergen, auch nicht für Kinder, Kranke oder alkoholabhängige Menschen.*

Missverständnisse entstehen oft auch bei Essigsorten, die in ihrem Namen ein alkoholisches Getränk enthalten (z. B. Weinessig oder Branntweinessig). Essig kann in der Tat aus alkoholhaltigen Flüssigkeiten wie Bier, Wein oder Branntwein hergestellt werden. Allerdings wird bei der Herstellung der Alkohol durch Essigsäurebakterien umgewandelt, so dass Alkohol dann nur noch in Spuren vorhanden ist. Diese sind auch für alkoholabhängige Menschen nicht bedenklich, zumal Essig ja auch nur in geringer Menge als Gewürz und nicht als Getränk gebraucht wird.

## Alkohol in Medikamenten

Die Kennzeichnungspflicht für Alkohol in Medikamenten unterliegt strengeren Kriterien als bei Lebensmitteln. Auch geringe Alkoholmengen sind im so genannten 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, so dass in keinem Fall die medizinische Notwendigkeit zur Einnahme alkoholhaltiger Arzneien besteht. Im Zweifelsfall sollte der Arzt oder Apotheker 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 DHS 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 so genannten 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?

Die Gefahr eines Rückfalls alkoholabhängiger Menschen durch unwissenden Konsum alkoholhaltiger Lebensmittel wird allgemein erheblich überschätzt. Entsprechende anekdotische Berichte entspringen eher dem (unbewussten) Wunsch eines Betroffenen, nicht die Verantwortung für sein Handeln übernehmen zu müssen, als dass sie Ausdruck einer realistischen und wahrscheinlichen Gefahr sind.

Wer keine alkoholhaltigen Lebensmittel konsumieren will, der kann dies durch Berücksichtigung der genannten Prinzipien ohne weiteres umsetzen. Mechanismen, die zu einem Alkoholrückfall führen, sind vielfältiger psychologischer Natur und haben viel mehr mit inneren Haltungen, Einstellungen und der jeweiligen seelischen Verfassung als mit der tatsächlich in den Körper aufgenommenen Alkoholmenge zu tun.

Am Beispiel des Konsums „alkoholfreien“ Bieres kann dies verdeutlicht werden. Mancher alkoholabhängige Mensch konsumiert „alkoholfreies“ Bier in der Annahme, damit der Notwendigkeit, auf Alkohol zu verzichten, Genüge zu tun.

Abgesehen von der Problematik, dass auch „alkoholfreies“ Bier in geringen Mengen Alkohol enthält, ist an dieser Stelle kritisch zu hinterfragen, welche inneren (unbewussten) Motive ihn beim Trinken des „alkoholfreien“ Bieres leiten. Vielleicht will er vor anderen nicht als Außenseiter dastehen, oder er will nicht auf den typischen Geschmack verzichten. Vielleicht verbindet er mit dem Bierkonsum positive Gefühle und Erinnerungen, die er sich mit dem „alkoholfreien“ Bier erhalten möchte. Vielleicht fragt er sich auch insgeheim, ob er nicht doch in „kontrollierter“ Form Alkohol konsumieren kann und testet sich mit dem „alkoholfreien“ Bier als Vorstufe zu einem für später geplanten „kontrollierten“ Bierkonsum.



### *Die Erfahrung mit Rückfällen*

bei alkoholabhängigen Menschen lehrt, dass der Konsum von „alkoholfreiem“ Bier früher oder später zum Fortsetzen überwunden geglaubter Alkoholtrinkgewohnheiten führt. Auf dem Weg dahin ist der entscheidende Grund jedoch weniger die konkret in den Körper aufgenommene Alkoholmenge als vielmehr die innere Haltung und Einstellung, die dem Rückfall den Boden bereitet.



**Dr. med. Matthias Brecklinghaus**  
ehemaliger Leiter der Blaukreuz-Fachklinik  
Curt-von-Knobelsdorff-Haus, Radevormwald

**Impressum/Herausgeber:**

©2008 Blaues Kreuz in Deutschland e. V.  
Satz und Gestaltung: Blaukreuz-Druckerei, Hagen  
Druck: Rudolph Glaudio, Wuppertal  
Bildnachweis: www.fotolia.com: S 1: ©Eisenhans,  
S 4: ©Tyler Olson, S 6-7: ©yamix, S 9: ©contrastwerk-  
statt, S 10/11: ©emeraldphoto

Unterstützung und Hilfe finden Sie  
ganz in Ihrer Nähe:



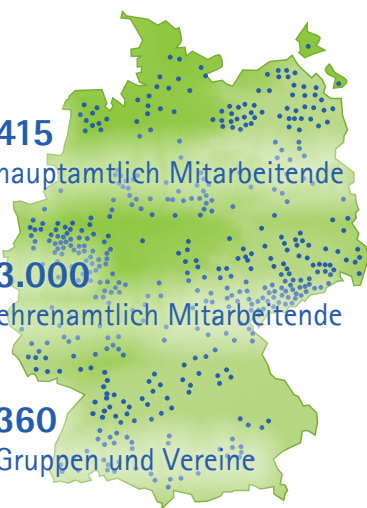
**415**  
hauptamtlich Mitarbeitende



**3.000**  
ehrenamtlich Mitarbeitende



**360**  
Gruppen und Vereine



Blaues Kreuz in Deutschland e.V.  
Bundeszentrale  
Schubertstr. 41  
42289 Wuppertal  
Tel (0202) 62003-0  
info@blaues-kreuz.de  
www.blaues-kreuz.de



**Blaues Kreuz**

Wege aus der Sucht