

BERICHT **BIRGIT WETEKAM**, DIABETESBERATERIN **ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR**

Alkopops – süß und gefährlich

Alkopops haben sich in den vergangenen Jahren zu einem hervorragenden Geschäft für die Spirituosenbranche entwickelt. Hochprozentiger Alkohol wie z.B. Rum, Whisky oder Wodka wird als harmloses Limonadengetränk getarnt. Die alkohol- und spirituosenhaltigen Mischgetränke sind bei Jugendlichen „in“. Vor allem bei dieser Zielgruppe sind sie ein beliebtes Rauschmittel, da durch den Zusatz süßer Limonade der alkoholbedingte Bittergeschmack überdeckt wird. Der Alkoholgehalt entspricht durchschnittlich 5,5%. In einem Alkopop stecken zwei Schnäpse bzw. etwa 12 Gramm reiner Alkohol. Diese Mischgetränke lassen sich hauptsächlich in folgende Gruppen einteilen:

- › Mischgetränke aus destilliertem bzw. hochprozentigem Alkohol und Limonade
- › Mischgetränke aus Alkohol, Limonade und Aufputzmitteln, wie z.B. Koffein oder Taurin
- › Bier-Spirituosen-Limonade-Mischgetränke

Jugendliche extrem gefährdet

Alkopops enthalten häufig problematische Konservierungs- und Zusatzstoffe, die zu Allergien und anderen Unverträglichkeiten führen können. Zum Teil werden zusätzlich Mittel wie Koffein, Taurin, Guarana oder Chinin hinzugefügt, die auch in so genannten Energy-Drinks zu finden sind. Weitere Inhaltsstoffe sind Stabilisatoren, Aromen und Farbstoffe.

Zahlen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) aus dem Jahr 2004 zeigen, dass Alkopops bei Jugendlichen zu den beliebtesten alkoholischen Getränken aufgestiegen sind. Der Kauf von Alkopops hat sich bei den bis 29-jährigen zwischen 1998 und 2003 sechsfacht. 48% der 14- bis 17-jährigen konsumieren regelmäßig Alkopops, obwohl diese Gruppe zu solchen spirituosenhaltigen Getränken nach dem Jugend-

schutzgesetz gar keinen Zugang haben dürfte.

Gift für den Körper

Studien, die aufgrund neuer Trinkgewohnheiten von Jugendlichen wie beispielsweise „binge-drinking“ (= Rausch- oder Komatrinken) durchgeführt wurden, weisen darauf hin, dass Alkoholmissbrauch bei Heranwachsenden über den Hormonhaushalt das normale Wachstum und die Sexualentwicklung ungünstig beeinflussen kann, ebenso die Funktionen des Gehirns. Denn Alkohol beeinflusst Wachstum, Hirnfunktion und Sexualentwicklung. Ab einer Blutalkoholkonzentration von 1 Promille ist bereits mit einer Alkoholvergiftung zu rechnen, die mit ernstesten neurologischen Störungen wie Enthemmung, Aggression und Gewaltanwendung einher geht.

Alkopops – rasche Wirkung, langsamer Abbau

Schon nach wenigen Schlucken Alkohol verändern sich Befinden und Reaktion. Das gut durchblutete Gehirn ist dabei besonders betroffen. Aufgrund der Kohlensäure wird die Durchblutung angeregt, hierdurch die Alkoholaufnahme und -wirkung beschleunigt. Auch durch den in Alkopops enthaltenen Zucker wird der Alkohol besonders schnell ins Blut transportiert.

Alkohol wird über die Leber abgebaut. Pro Stunde kann der Körper zwischen 0,1 und 0,2 Promille im Blut abbauen.

Da Alkohol zusätzlich entwässernd wirkt, können Herz und Kreislauf gefährdet werden. Regelmäßiger Alkoholgenuss erhöht langfristig das Risiko, an Krebs zu erkranken.



Spirituosen-Mixgetränke	Alkohol in % vol	Zucker in g/100 ml
Bacardi Breezer tropical Mango	5,8	8,7
Bacardi Breezer tropical Orange	5,9	11,9
Blizzard Red Berry with Rum	6,2	10,5
Go Wodka Energie	3,5	9,3
Mojito Cubana	5,5	9,1
Mojito White Lime	5,4	10,2
Puschkin Vibe Black Vodka Mix	6,2	10,0
Rachmaninoff Vodka Ice	5,9	9,7
Sex on the Beach	4,5	8,3
Sierra Slammer Tropical	5,1	11,3
Smirnoff Ice	5,5	9,3
Strobe Blue	5,7	11,1
Ustinov Red Energie	5,6	10,9
Wodka Gorbatschow & Lemon	5,0	12,1

Diabetes und Alkohol

Alkohol kann über die Hemmung der Gluconeogenese (Zuckerneubildung) in der Leber zu lang anhaltenden Unterzuckerungen führen. Es gibt einige Regeln im Umgang mit Alkohol, die Menschen mit Diabetes kennen sollten:

- › Hochkonzentrierte Alkoholika wie z.B. Schnaps oder Wodka ohne Kohlenhydrate sind ungünstig.
- › Für alkoholische Getränke, auch wenn sie sehr kohlenhydratreich sind, sollte niemals Insulin gespritzt werden!
- › Die „Zwei-Gläser-Regel“ – zwei Glas Alkohol im üblichen Glas dürfen getrunken werden – ohne ein erhöhtes Risiko einer Unterzuckerung!
- › Falls vorhersehbar, sollte die Dosierung der Antidiabetika vor und nach einem Fest reduziert werden. Genaue Angaben sind nicht möglich.
- › Kleine Snacks bei einer Festivität schützen vor der Hypoglykämie.
- › Hohe Blutzuckerwerte nach Alkoholgenuss vor dem Schlafengehen nicht korrigieren. Auch am nächsten Morgen das Insulin vorsichtig dosieren! ■



KONTAKT

BIRGIT WETEKAM
DIABETESBERATERIN DDG
BGAT (BLUTGLUKOSE-WAHR-
NEHMUNG)-TRAINERIN
COPING-TRAINERIN
UNIVERSITÄTSKLINIKUM
HEIDELBERG
IM NEUENHEIMER FELD 410
69120 HEIDELBERG
TELEFON 06221/568675
BIRGIT_WETEKAM@MED.UNI-
HEIDELBERG.DE

Die alkohol- und spirituosen-
haltigen Mixgetränke sind
vor allem bei Jugendlichen
beliebt