

Alkoholverbot — was ist mit Alkohol im Essen?



Dr. Jürg Knuchel, Leitender Arzt Kantonsspital Aarau

Aufgrund einer Magen-Darmspiegelung wurden bei meiner Frau erhebliche Leberschäden festgestellt. Der Arzt verordnete absolute Abstinenz, also auch keine alkoholhaltigen Schokostängel und dergleichen. Was ist aber mit flambierten Gerichten, Fondue oder mit Wein abgelöschten Saucen? Stimmt es, dass sich Alkohol bei Erreichen des Siedepunktes verflüchtigt?

Alkoholbedingte Leberschäden umfassen Verfettung, Entzündung und Zirrhose. Bei einer Magenspiegelung werden Speiseröhre, Magen und der oberste Teil des Dünndarmes eingesehen. Das einzige Merkmal, welches dabei klar auf einen Leberschaden hinweist, sind krampfaderartig erweiterte Venen der Speiseröhre bei fortgeschrittener Zirrhose (geschädigtes Lebergewebe wird sukzessive durch narbige Knoten ersetzt). Ab einem gewissen Ausmass erkennt man Verfettung und Zirrhose bei einer Ultraschall-Untersuchung, welche häufig gleichzeitig mit einer Magenspiegelung durchgeführt wird. Hinweise auf einen Leberschaden ergeben sich für den Arzt bereits vorher aufgrund des Gespräches, der körperlichen Untersuchung und gewisser Laborwerte.

Das Risiko, einen alkoholbedingten Leberschaden zu erleiden, steigt bei Frauen bereits ab einem regelmässigen Konsum von 10 g Alkohol pro Tag an, bei Männern ab 40 g. Diese Menge entspricht rund 1 dl Wein, 3dl Bier oder 3 cl Schnaps.

Ob unter ein Alkoholverbot auch die von Ihnen genannten Speisen fallen, hängt von der darin enthaltenen Alkoholmenge ab. Wir haben in unserem Labor gemessen und berechnet, dass Sie über 80 Kirschstängel essen müssten, um gleichviel Alkohol wie mit einem Glas Wein einzunehmen. Bei flambierten Gerichten ist das Verhältnis von verbliebenem zu verbranntem Alkohol schwer abschätzbar. Da man nicht jeden Tag Flambiertes zu sich nimmt, sehe ich hier keine Gefahr. Bei abgelöschten Saucen dürfte die eingenommene Alkoholmenge gering sein. Nicht ganz zu vernachlässigen ist der Alkoholgehalt im Fondue. Bereitet man dieses mit 1 dl Wein pro Person zu, kommt man auf 10 g Alkohol. Da man ein Fondue nur gelegentlich genießt, würde ich dies erlauben, sogar mit etwas Kirsch.

Der Siedepunkt von Alkohol liegt bei 78 °C. Allerdings verflüchtigt sich der Alkohol erst mit der Zeit. Insgesamt stellen alkoholhaltige Speisen auch bei Alkoholverbot keine ernsthafte Gefahr für die Leber dar, sofern das Verbot sonst nicht durchlöchert wird.

Quelle: Gesundheit Aargau