



Alkohol in Lebensmitteln



Zusammengestellt von
Hermann HOFSTETTER

Alkohol in Lebensmitteln

**Wo überall versteckter Alkohol zu finden ist -
eine Information für Betroffene, Angehörige und Interessierte**

Alkohol in Lebensmitteln:

Viele Lebensmittel, wie Fleischgerichte, Torten oder Getränke, 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. Jeder Tropfen Alkohol und selbst ein Alkoholgeschmack, z.B. verursacht durch Rum-Aroma, **kann** (muss aber nicht) einen Rückfall in die Sucht einleiten.

Alkohol in Lebensmitteln wird nur sehr lückenhaft gekennzeichnet und für alkoholhaltige Getränke wird sehr oft sogar mit dem Attribut "alkoholfrei" geworben, da der Alkoholgehalt in Getränken erst bei mehr als 1,2 Vol. % angegeben werden muss. Diese Getränke dürfen bis 0,5 Vol. % Alkohol enthalten - es besteht dafür keine Kennzeichnungspflicht.

Es ist aber wichtig zu wissen, dass sogenanntes „**alkoholfreies Bier**“ ebenfalls bis zu 0,5 Vol. % Alkohol enthält; Nährbier/Malzbier enthält bis zu 1,4% Vol. % Alkohol. Beim Trinken von „alkoholfreiem“ Bier besteht daher die Gefahr, dass der Einstieg zum „echten“ Bier erleichtert bzw. vorprogrammiert bzw. ein Rückfall eingeleitet wird.

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

Leider gibt es viele 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 oder Pralinen, kleine Verpackungen, z.B. Ostereier

"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 auszuweiten, "genehmigt" sich immer mehr alkoholhaltige Produkte und fühlt sich zunächst großartig dabei, wie "von seiner Krankheit befreit". Mit der Zeit treten jedoch meist Schuldgefühle über das eigene "Schwachwerden" auf und eine kleine Alltagsbelastung (z.B. Ehekrach) reicht häufig aus, um die Hemmschwelle zum gewohnten (oft exzessiven) Alkoholkonsum zu überschreiten.

Das bewusste Aufsuchen oder in Kauf nehmen 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.

Die Erfahrung lehrt aber:

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

“Ich nehme keinerlei Alkohol zu mir !”

Süßwaren		Das kann drin sein
Speiseeis	Schokoladen-, Marzipan-, Malaga-, Tiramisu-, Nougat-, Schwarzwälder-Kirscheis	Amaretto, Calvados, Cognac, Rum, Eierlikör, Kirschwasser
Süßigkeiten	Creemeschnitten, Schokoriegel, Rum-Trauben-Schokolade, Ostereier-/Weihnachts-Pralinen,	Rum, Kirschwasser, Weinbrand, Eierlikör, Wein
Konfitüren	Sauerkirschen-, Marillen-, Zwetschkenkonfitüre	Kirschwasser, Rum, Marillenschnaps, Amaretto
Süßspeisen	Speisequarkgerichte, Zitronencreme, Apfelkompott	Eierlikör, Himbeergeist, Rum, Kirschwasser, Wein
Backwaren		Das kann drin sein
Kuchen, Torten, Kleingebäck	Schwarzwälder Kirschtorte, Berliner, Rumkugeln, Tiramisu, Malakofftorte	Rum, Cognac, Sherry, Birnengeist, Likör, Wein,
Gebäckschnitten	Gewürzkuchen	Weinbrand, Likör, Grappa
Fertigprodukte		Das kann drin sein
Suppen	Kaltschale, Fisch-, Zwiebel-, Ochsenschwanzsuppe	Gin, Madeira, Wein Cognac, Sherry, Weinbrand
Soßen	Chili-, Schokoladen, Worcester, Teufelssoße	Calvados, Gin, Rum, Wein, Whiskey, Brandwein
Hauptgerichte		Das kann drin sein
Fleischgerichte	Wild- und Geflügelgerichte („Coqu au vin“), Rindfleischgerichte (Filet "Stroganoff")	Bier, Wein, Madeira, Portwein, Likör, Rum, Sherry
Fischgerichte	Fischfilet, Muscheln, Fischragout, Forelle blau, Scampicoctail	Wein, Sherry, Weinbrand
Gemüse	Buntes Paprikagemüse, Gurkengemüse, Sauerkraut, Rotkohl	Madeira, Rotwein, Weißwein
Eintopfgerichte	Gemüse-/Fischeintopf	Weißwein
Käsegerichte	Fondue	Kirschwasser, Weißwein

Liste von potentiell alkoholhaltigen Lebensmitteln

Unklarheiten gibt es häufig bei Essig. Außer manchen südländischen Essigarten, denen Wein nach der Oxydation zugefügt ist, enthält Essig keinen Alkohol (auf Etikett achten).

Darüber hinaus enthalten 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.

Versteckter Alkohol in Medikamenten und sogenannten Stärkungsmitteln

	Alkoholgehalt in Vol. %
Hustentropfen	0,25 - 47,5
Hustensaft	0 - 12
Beruhigungsmittel	20 - 52
Abwehrstärkungsmittel	65
Mund / Rachenmittel	4,7 - 56
Zahnungstropfen	20
Klosterfrau Melisengeist	79
Buerlecithin	16,4
Kneipp Ginseng Tonikum	14
Doppelherz	16
Frauengold	16,5

Baldrianprodukte (z.B. Baldriandispert), Nerven- u. Beruhigungstees können Alkohol enthalten. Deswegen Vorsicht vor angeblich "ungefährlichen" Mitteln. Seien Sie kritisch und vorsichtig im Umgang mit Medikamenten z.B. Schlaftabletten, Beruhigungsmitteln, Schmerztabletten, Appetitzüglern aufgrund einer permanenten **Gefahr von Suchtverlagerung**.

Wie sollte ein/e Alkoholkranke/r mit Medikamenten umgehen?

Vor allem bei Beruhigungs-, Schlaf- und Schmerzmittel ist für den Alkoholkranken Vorsicht geboten. Aufgrund ihrer angenehmen Wirkung können diese wiederum in die Abhängigkeit führen. Bei leichten Unpässlichkeiten sollte ganz auf Medikamente verzichtet werden. Unterrichten Sie Ihren Hausarzt über Ihre Alkoholkrankheit. Wenn Medikamente eingesetzt werden müssen, kann Ihr Arzt Medikamente wählen, die keinen Alkohol enthalten und auch nicht die Gefahr eines zusätzlichen Suchtpotentials beinhalten.

Welche Medikamente können gefährlich werden?

Wie schon angesprochen besteht die Gefahr der Suchtverlagerung vom Alkohol hin zu Medikamentensucht - diese Gefahr ist nicht zu unterschätzen.

Besonders gefährlich können nachfolgende **Medikamente** sein:

- Schlaftabletten, Barbiturate (z.B. Luminal, Veronal, etc.)
- Beruhigungstabletten, „Benzos“ (z.B. Valium, Librium, Lexotanil, Praxiten, Rohypnol, etc.)
- Schmerztabletten mit belebender oder beruhigender Wirkung (z.B. Thomapyrin, Neuralgin, etc.)
- Starke Schmerzmittel sowie alle Opiate
- Aufputsch- und Anregungsmittel, Appetitzügler (z.B. Captagon, Ephedrin, Pervitin, etc.)

Stärkungs- und Aufbaupräparate (mit Vol. %-Angabe)

Aktivanadsaft (12,0 Vol.%)
Amarum Magen-Tonicum (19,0 Vol.%)
Amol Karmelitengeist (70,0 Vol.%)
Biovital (16,0 Vol.%)
Buerlecithin flüssig (13,77 Vol.%)
Coffetonin (16,0 Vol.%) Coffetonin F (25,0 Vol.%)
Chlorophyll Liquid "Schuh" (14,0 Vol.%)
Doppelherz (15,0 Vol.%)
Dressin AE Melissengeist (70,0 Vol.%)
Esberisan (25,0 Vol.%)
Frauengold (15,5 Vol.%)
Galama (15,0 Vol.%)
Ginseng Complex "Schuh" (34,0 Vol.%)
Klosterfrau Magentonicum (29,0 Vol.%)
Klosterfrau Melissengeist (80,0 Vol.%)
Kumsan Ginseng-Tonicum (ca. 13,0 Vol.%)
Nerventonicurri Hey (20,0 Vol.%)
Nervosana (16,0 Vol.%)
Sanct amol Melissengeist (70,0 Vol.%)
Sonara (ca. 15,0 Vol.%)
Sonora Gallentropfen (15,0 Vol.%)
Tai-Ginseng flüssig (20,0 Vol.%)
Veen (14,0 Vol.%)
Venostasin (20,0 Vol.%)
Venyl (16,0 Vol.%)
sowie viele andere flüssige Medikamente, homöopathische Präparate und Hustensäfte.
Auch alle Deos, Rasierwasser, etc. sind mehr oder weniger **reiner Alkohol !**

Versteckter Alkohol in gängigen Lebensmitteln

Aromen: In Backaromen ist oft Alkohol als Trägersubstanz enthalten.
Brot: 2 bis 4 g/kg (im Zuge der Vergärung)
Roggenbrot: Enthält etwas mehr Alkohol als alkoholfreies Bier
„Du darfst“- Fertiggerichte: Enthalten 0,2 bis 0,5 g Alkohol pro Gericht.
Kefir: 50 bis 600 mg/l
Kombucha: unter 1%, meistens kein Hinweis
Sauerkraut: 0,2 bis 0,8 vol. %
Weinsauerkraut: 2 vol. % Alkohol (roh). Beim Kochen verdunstet der Alkohol vollständig.
Unvergorene Gemüsesäfte: Bis zu 3,0 g/l Alkohol
Exqiusa - Ferrero Kinder Happy Hippo Snack: Kennzeichnung: Keine
Kinder Pingui Schoko: 0,22 vol. % Kennzeichnung: Keine
Milchschnitte: 0,22 vol. % Kennzeichnung: Keine
Hanuta Haselnuss-Schnitte: Kennzeichnung: Keine
Kinder-Bueno: 0,9g/kg Kennzeichnung: Keine
Kinder Maxi-King: 0,18 vol % Kennzeichnung: Keine
Knoppers Milch-Haselnuss-Schnitte: Kennzeichnung: Keine
Milfina Snack, Milka Tender Schoko: 0,27 %, gekennzeichnet: Alkohol
Milka Tender Nut: 0,27 %, mit Alkohol gekennzeichnet:
KitKat -Nesquick Snack -Nestle Yes: Kennzeichnung: Alkohol (allerdings schwer lesbar)
Twix Knusperkeks: Kennzeichnung: keine

Einige Fruchtyoghurtsorten: meist gekennzeichnet, z.B. „mit echtem Rum“