



# Alkohol in Lebens- mitteln

## Inhalt

- Alkohol schadet der Gesundheit
- Alkohol in Lebensmitteln
- Listen mit alkoholhaltigen Lebensmitteln?
- Kennzeichnung beachten – Verkaufspersonal befragen
- Alkoholgehalt und die Kennzeichnungspflicht
- Alkohol in Medikamenten
- Kritik an der Beimengung von Alkohol
- Sind geringe Mengen Alkohol in Lebensmitteln und Medikamenten rückfallgefährdend?

### Herausgeber:

Blaues Kreuz Deutschland  
Schubertstraße 41  
42289 Wuppertal  
Fon: 0202 / 62003-0  
bkd@blaues-kreuz.de  
[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

### Bildnachweise:

Titelbild © getty-images/unsplash.com,  
S. 3 © cdc/unsplash.com, S. 4 © Naseem  
Buras/unsplash.com, S. 6-7 © Nico Smit/  
unsplash.com, S. 8 © Freestocks/unsplash.  
com, S. 9 © Natalia Blauth/unsplash.com,  
S. 11 © Dan Gold/unsplash.com

## Alkohol schadet der Gesundheit

**Je weniger Alkohol konsumiert wird, desto besser. Reduktion des Alkoholkonsum - unabhängig wie hoch die Trinkmenge ist - bringt gesundheitliche und psychische Vorteile. Denn Alkohol hat auf nahezu alle Organe des menschlichen Körpers negative Auswirkungen. Er schädigt u. a. die Leber, den Magen-Darm-Trakt, die Bauchspeicheldrüse, den Herzmuskel, das Nervensystem, die Haut und die Blutbildung. Am besten für die Gesundheit ist es, keinen Alkohol zu trinken.**

## 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 von Kindern und Schwangeren.
- Der Wunsch einer alkoholfreien Ernährung aufgrund religiöser Überzeugungen und kultureller Gepflogenheiten.
- Der Wunsch einer alkoholfreien Ernährung aus gesundheitlichen Gründen, z. B. bei chronisch kranken oder alkoholabhängigen Menschen.

Alkohol ist ein Zellgift. Es gibt keinen risikolosen Alkoholkonsum. Nähere Informationen bieten die „Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

[www.dhs.de/unsere-arbeit/stellungnahmen](http://www.dhs.de/unsere-arbeit/stellungnahmen)





## Listen mit alkoholhaltigen Lebensmitteln?

Alkohol versteckt sich häufiger in Lebensmitteln als viele Verbraucher und Verbraucherinnen vermuten. Der Grund: Nur selten ist Alkohol als Zutat deutlich gekennzeichnet. Bei der Suche unter dem Stichwort „Alkohol in Lebensmitteln“ finden sich im Internet zahlreiche Listen mit alkoholhaltigen Lebensmitteln.

Zum einen ist an diesen Listen problematisch, 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 in 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 - Verkaufspersonal befragen

Im Rahmen des zunehmenden Verbraucherschutzes gilt inzwischen eine weitgehende Kennzeichnungspflicht von abgepackten Lebensmitteln. Es kann davon ausgegangen werden, 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, 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 die Möglichkeit, das Verkaufspersonal oder die Servicekraft 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 zu lesen.**



## Alkoholgehalt und die Kennzeichnungspflicht

Dem Wunsch einer absolut alkoholfreien Ernährung steht entgegen, dass Spuren von Alkohol natürlicherweise in vielen Lebensmitteln enthalten sind (z. B. in Brot, Fruchtsäften, Kefir, Sauerkraut). Dies liegt daran, dass bei Gärung, die in vielen Lebensmitteln in geringer Menge vorkommt, Alkohol als Stoffwechselprodukt entsteht. Diese sehr geringen Mengen Alkohol (unter 0,3 Vol.-%) werden von Expertinnen und Experten als gesundheitlich unbedenklich eingestuft<sup>1</sup>. Eine absolut alkoholfreie Ernährung ist daher kaum umzusetzen.

Das ist aber nur die eine Seite der Medaille. Die andere ist die des Geschmacks. Meist wird Alkohol Lebensmitteln beigelegt, um eine bestimmte Geschmacksnote zu erzeugen. Hier sehen wir das eigentliche Problem für Menschen, die alkoholkrank geworden sind und abstinent leben. Sie schmecken heraus, wenn in Lebensmitteln Alkohol beigelegt wurde. Das wiederum kann das

Suchtgedächtnis triggern und somit einen Rückfall in die Alkoholkrankheit provozieren. Von daher sehen wir in der Beimengung von Alkohol in Lebensmitteln eine akute Gesundheitsgefährdung für alkoholranke, abstinent lebende Menschen.

Der Alkoholgehalt muss auf Getränken nur dann angegeben werden, wenn er über 1,2 Vol.-% liegt. Bei niedrigeren Werten – etwa in alkoholfreiem Bier, Saft oder Kombucha – besteht grundsätzlich keine Kennzeichnungspflicht. Eine Ausnahme gilt jedoch für Getränke, die ausdrücklich als „alkoholfrei“ beworben werden. „Alkoholfreie“ Biere dürfen max. 0,5 Vol.-% Alkohol enthalten. Wenn mit „0,0 %“ geworben wird, muss weniger als 0,05 Vol.-% Alkohol enthalten sein.

Für alkoholranke, abstinent lebende Menschen sind diese „alkoholfreien“ Biere keine Alternativen, da sie aus verschiedenen Gründen das Suchtgedächtnis triggern und einen Rückfall provozieren können.

<sup>1</sup> Quelle: [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

## Alkohol in Medikamenten

Die Kennzeichnungspflicht für Alkohol in Medikamenten unterliegt strengeren Kriterien als bei Lebensmitteln. Auch geringe Alkoholmengen sind im sogenannten Beipackzettel angegeben. Besonders häufig ist Alkohol in flüssigen Arzneien enthalten, z. B. in Hustensäften oder Beruhigungstropfen. Auch zahlreiche Stärkungsmittel, die ohne Rezept 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, sodass in keinem Fall die medizinische Notwendigkeit zur Einnahme alkoholhaltiger Arzneien besteht.

Im Zweifelsfall sollten dazu das ärztliche Personal bzw. die Fachkräfte in der Apotheke befragt werden.



## Kritik an der Beimengung von Alkohol

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ab wann selbst geringste Mengen von Alkohol in Lebensmitteln potenziell gesundheitlich bedenklich sind. Hierbei ist besonders an Risikogruppen wie Kinder, Schwangere und alkoholabhängige Menschen zu denken.

Zu kritisieren ist ebenfalls, dass Alkohol Lebensmitteln beigemischt wird, die vorrangig von Kindern und Jugendlichen konsumiert werden, z.B. bei sehr süßen Mixgetränken, verschiedenen Süßwaren und Milchbrötchen.

**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.**



## Sind geringe Mengen Alkohol in Lebensmitteln und Medikamenten rückfallgefährdend?



Alkoholranke Menschen sollten grundsätzlich jeglichen Alkoholkonsum vermeiden, weil ein konsequent alkoholfreier Lebensstil auf Vertrauen, Respekt und gegenseitige Unterstützung basierende Beziehungen und ein gesundendes Selbstbild die beste Rückfallvorbeugung darstellen.

Sogenannte alkoholfreie Biere und Malzbiere enthalten dennoch geringe Mengen Alkohol. Sie können die Erinnerungen an die „guten Zeiten“ mit Alkohol, als die Sucht noch nicht deutlich zum Vorschein trat, wecken. Der Alkoholgehalt, der Geschmack und die mit dem Trinken verbunden Kultur sind meist die Auslöser für die Erinnerungen. Das trifft auch auf 0,0 Vol.-% Biere zu. Auch wenn dabei der erste der drei Auslöser fehlt!

Aus suchtpräventiver Sicht ist zu begrüßen, dass immer mehr Brauereien tatsächlich alkoholfreie Biere mit einem Alkoholgehalt von 0,0 Vol.-% anbieten. Sie wirken für viele Menschen vorbeugend. Sie müssen nicht auf das Geschmackserlebnis Bier verzichten, obwohl sie keinen Alkohol trinken.

Durch die lückenhafte und unzureichende Pflicht zur Kennzeichnung von Inhaltsstoffen wird es insbesondere alkoholkranken Menschen erschwert, alkoholabstinent zu leben und damit ihre Gesundheit zu schützen.

### Um Risiken bezüglich versteckten Alkohols dennoch so weit wie möglich zu minimieren, empfehlen wir:

- Zutatenlisten von Lebensmitteln immer aufmerksam durchlesen und im Zweifel beim Hersteller nachfragen.
- Dabei sollte auch auf Synonyme für Alkohol geachtet werden (Beispiel Ethanol).
- Im Restaurant oder in der Bäckerei immer direkt bei der Bestellung nachfragen und sich versichern, dass kein Alkohol enthalten ist.
- Auch auf als „alkoholfrei“ deklarierte Getränke verzichten, wenn nicht sicher ist, ob diese wirklich keinen Alkohol enthalten.
- Möglichst selbst frisch kochen und damit auf der sicheren Seite sein.

**Die Erfahrung lehrt:  
Alkoholranke Menschen sollten  
Bier meiden. Es kann das Sucht-  
gedächtnis triggern, selbst dann,  
wenn minimal oder kein Alkohol  
enthalten ist.**

## Seit mehr als 140 Jahren hilft das Blaue Kreuz Deutschland Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörigen.

Hier arbeiten ehrenamtlich engagierte Menschen in der Sucht-Selbsthilfe eng mit den beruflich angestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Facheinrichtungen der Suchthilfe und Suchtprävention zusammen. Es ist die Bündelung der Kompetenzen von suchterfahrenen Menschen und von fachlich qualifizierten Angestellten, die uns so stark macht.

In über 100 fachlichen Angeboten und an mehr als 350 Standorten der Sucht-Selbsthilfe begleiten wir suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie Angehörige dabei, suchtfrei zu leben.

Mit blu:prevent engagieren wir uns innovativ in der Suchtprävention und stärken die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen.

**Unterstützung und Hilfe finden Sie ganz in Ihrer Nähe:**



[www.blaues-kreuz.de/de/hilfe-in-der-naehe](http://www.blaues-kreuz.de/de/hilfe-in-der-naehe)

**[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)**

