

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/risikogruppen/naehrstoffempfehlungen-bei-starkem-alkoholkonsum/print.html>

Nährstoffempfehlungen bei starkem Alkoholkonsum

Ernährungsempfehlungen bei starkem Alkoholkonsum

Den meisten Erwachsenen schadet gelegentliches, maßvolles Alkoholtrinken (ein oder zwei Gläser Bier oder Wein am Tag) kaum. Regelmäßiges, starkes Trinken hingegen stellt ein großes Gesundheitsrisiko dar. Das Risiko einer ernsten Erkrankung beginnt dort, wo sich ein Mensch mehr als drei Drinks am Tag gönnt (ein "Drink" entspricht etwa 350 ml Bier bzw. 150 ml Wein - Frauen vertragen nur halb soviel Alkohol wie Männer). Starkes Trinken verkürzt die Lebenserwartung im Durchschnitt um 10 bis 15 Jahre. Jeder Zehnte, der Alkohol trinkt, wird davon körperlich abhängig.

Regelmäßiger Alkoholkonsum verursacht Reizungen und Entzündungen der Schleimhäute in Magen und Darm, die die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien hemmen. Alkohol führt auch zu Reizungen der Bauchspeicheldrüse, wodurch die Bildung von Verdauungsenzymen und die Aufnahme von Nährstoffen aus Lebensmitteln beeinträchtigt wird. Alkohol verstärkt den Verlust vieler Mineralien, darunter Zink, Calcium und Magnesium, mit dem Urin.

Die Leber reagiert besonders empfindlich auf Alkohol - mehr als drei Drinks am Tag führen zu Schwellungen der Leber und der Ansammlung von Fett in der Leber. Dies beeinträchtigt die Leberfunktion und mindert so die Fähigkeit des Körpers, Chemikalien, Medikamente und Schwermetalle aus Lebensmitteln, Wasser und Umwelt zu entgiften.

Aufgrund dieser Auswirkungen sollten Menschen, die sich regelmäßig mehr als 3 Drinks pro Tag gönnen, sorgfältig auf eine gesunde Ernährung achten, die sie mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorn, magerem Fleisch und fettarmen Milchprodukten versorgt. Die bestmögliche Ernährung, verbunden mit Nährstoffsupplementen, ist außerordentlich wichtig.

Nährstoffempfehlungen bei starkem Alkoholkonsum

Vitamin-B-Komplex kombiniert mit *Mineralstoffen*, insbesondere *Zink*: Diese Nahrungsergänzungen können den durch Alkoholkonsum verursachten Schaden (Fettleber und Leberstörungen) reduzieren und die Heilung beschleunigen. Die meisten Menschen, die viel trinken, leiden unter Mangel an den B-Vitaminen, der Gedächtnisstörungen und Stimmungsschwankungen auslöst. Diejenigen Enzyme, die in der Hauptsache für die Entgiftung von Alkohol verantwortlich sind, sind von Zink abhängig.

Zur Entgiftung und als Hilfe empfehlen wir reichlich *Vitamin C* und eine *Nahrungsergänzung mit reduziertem Glutathion zur Entgiftung*.

Während der Entgiftung sollten Sie zusätzlich ein *Präparat zur Stärkung der Leber* einnehmen. Zu den klassischen Leberkräutern gehören Löwenzahn, Mariendistel und Wermut, aus der ayurvedischen Medizin kommt noch Kurkuma dazu.

Magnesium: Bei starken Trinkern ist Magnesiummangel weit verbreitet.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>