

## Alcoholische dranken

Alcohol levert veel energie namelijk: 7kcal/g alcohol.

Bovendien is alcohol geen essentiële voedingsstof en moet de ingenomen alcohol onmiddellijk verwerkt worden door de lever. Alcoholgebruik is telkens een belasting voor de lever! Dit is dan ook de reden waarom alcoholisten zeer vaak leverproblemen hebben.

Tevens bevordert het gebruik van alcohol maag- en darmkanker. Alcohol in combinatie met roken bevordert slokdarmkanker.

Bier: Het bevat gemiddeld 4% alcohol en 5% glucose.

1 glas bier bevat 130 kcal en een kleine hoeveelheid B-vitaminen.

Alcohol-arm bier bevat maximum 1% alcohol wat maakt dat hun caloriegehalte daalt tot 45 kcal. Diabetes-bier bevat dan weer vrijwel geen suiker, maar wel alcohol.

Wijn: De meeste wijnen bevatten 10 tot 13% alcohol. Wijn bevat water, alcohol, niet gefermenteerde suikers, glycerol, organische zuren, mineralen en een te verwaarlozen hoeveelheid vitaminen.

In de pel van de druiven vinden we bepaalde stoffen, flavonoiden die werken als anti-oxidantia en die het cholesterolgehalte in het bloed zouden doen dalen. Vandaar dat er wel beweerd wordt dat twee glaasjes rode wijn drinken per dag goed is voor de gezondheid, nl. problemen met hart- en bloedvaten worden verminderd.

Er bestaan ook alcoholvrije wijnen. Alcoholvrije wijnen bevatten slechts 1/3 van de energie (12 tot 25 kcal/100ml) van alcoholhoudende wijnen.

Sterke dranken: De gedestilleerde dranken bevatten veel alcohol en zijn zeer suikerrijk. Gemiddeld tellen ze 225 kcal/100ml met een alcoholgehalte van 40%.

Aperitieven: Deze alcoholische dranken hebben gemiddeld een percentage van 20% alcohol. Het suikergehalte loopt sterk uiteen (van 3 tot 28 g/100ml) waardoor de calorieën variëren van 100 tot 160 kcal/100 ml. Hoe meer alcohol en hoe meer suiker de drank bevat, hoe schadelijker voor het organisme.

Gebruik liefst geen alcohol, of houd het bij één aperitief of 2 glazen bier of 2 glazen wijn maximaal per dag en vermijd de sterke dranken.



---

## Gegevens per glas alcohol:

	Hoeveelheid	kcal	KH
<b>WHISKY</b>	35 ml	83	0 g
<b>WIJN ROOD</b>	125 ml	85	0,25 g
<b>PASTIS</b>	35 ml	93	0,35 g
<b>Suikervrij bier (bon secours bien etre)</b>	330 ml	100	0,6 g
<b>WIJN WIT droog</b>	125 ml	84	0,8 g
<b>Sherry droog</b>	75 ml	87	1 g
<b>COGNAC</b>	35 ml	80	1,0 g
<b>CITROENJENEVER</b>	35 ml	63	1,1 g
<b>CHAMPAGNE</b>	100 ml	76	1,4 g
<b>SCHUIMWIJN</b>	100 ml	71	1,5 g
<b>CIDER</b>	100 ml	32	2,5 g
<b>WIJN ROSÉ</b>	125 ml	89	3,1 g
<b>Sherry zoet</b>	75 ml	104	5,2 g
<b>WIJN WIT zoet</b>	125 ml	120	7,4 g
<b>PORTO</b>	75 ml	112	7,5 g
<b>KRIEK (BIER)</b>	250 ml	130	8,0 g
<b>CAMPARI BITTER</b>	35 ml	80	8,4 g
<b>Alcoholvrij bier</b>	250 ml	45	8,4 g
<b>PILS (BIER)</b>	250 ml	130	8,8 g
<b>GEUZE (BIER)</b>	250 ml	132	9,4 g
<b>Martini</b>	80 ml	112	12 g
<b>Duvel</b>	330 ml	204	12,5 g
<b>ABDIJBIER</b>	250 ml	172	13,0 g
<b>Trappist</b>	330 ml	228	14,2 g
<b>WITBIER</b>	250 ml	130	15,5 g
<b>Pisang met 40% ongezoet sinaaspappelsap</b>	200 ml	243	37,2 g

BRON: Belgische voedingsmiddelentabel, NUBEL, 1<sup>ste</sup> druk, juni 2004 +  
Tijdschrift Diabetesinfo jaargang 50 nummer 6

# Geniet, maar drink met mate!