

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Alkohol

Wenn wir abends eiweißreich essen, dann werden die Niere und die Leber unser Körperfett abbauen, ohne dass wir dafür etwas tun müssen. Wir nehmen sozusagen im Schlaf ab.

Trinken wir aber Alkohol, dann übernehmen die Niere und die Leber vorrangig den Abbau des Alkohols. Alle anderen Arbeiten bleiben liegen. Es wird sich nur um den Alkohol gekümmert.

Trinken wir am Abend drei Glas Bier oder Glas Wein, dann haben wir ca. 0,8 ‰ Alkohol im Blut. Der Körper baut diese mit 0,1 – 0,15 ‰ pro Stunde wieder ab. Wenn wir also 6 – 8 Stunden schlafen, dann ist der Alkohol wieder aus dem Blut raus, aber das Fett ist immer noch da.

Als ich abgenommen habe und gefragt wurde, wie ich das machen würde, habe ich aus Spaß geantwortet: „Fett und Eiweiß satt, aber keine Kohlenhydrate“. Auf die Frage, ob ich denn keinen Alkohol trinken würde, habe ich natürlich nur aus Spaß geantwortet: „Alkohol sind keine Kohlenhydrate, sondern Kohlenwasserstoffe und deshalb erlaubt“. Das, was oben steht, habe ich erst später erfahren. Schade!