Formel zur Berechnung des Alkoholgehalts in Gramm:

$$\text{Volumen in ml} \times \text{Alkoholgehalt in Vol.} - \% \times \frac{0{,}8\ \text{g}}{\text{ml}}$$

TIPPS: Genaue Angaben zum Alkoholgehalt finden Sie auf dem Etikett.

1 Liter = 1000 ml

Bsp.: Bier enthält ca. 4,8 Vol. % Alkohol. Wie viel Gramm Alkohol sind in einem ½ Liter?

$$500\ ml \times \frac{4{,}8}{100} \times \frac{0{,}8\ g}{ml} = 19{,}2\ g\ Alkohol$$

In ½ Liter Bier sind 19,2 Gramm Alkohol enthalten.

	Alkohol-gehalt in Vol.-%	üblich verzehrte Menge	Alkohol-gehalt der üblichen Menge in g	Energiege-halt in kJ pro üblicher Menge	Wie viele Minuten joggen?
Bier	*4,7 Vol. %*	*0,33 l*	*12,3 g*	*578 kJ*	*14 min*
Bier mit Lemon	*2,5 Vol. %*	*0,33 l*	*6,6 g*	*512 kJ*	*12 min*
Wodka Bull	*16 Vol. %*	*0,25 l*	*32 g*	*960 kJ*	*23 min*
Wodka Lemon	*16 Vol. %*	*0,33 l*	*30 g*	*900 kJ*	*21 min*
Prosecco	*10,5 Vol. %*	*0,20 l*	*16,8 g*	*504 kJ*	*12 min*

Bei alkoholischen Getränken liefern hauptsächlich folgende Stoffe die Energie:

Alkohol und Zucker

Antwort auf Frage 1:

- *am meisten Energie liefert „Wodka Bull“*
- *am wenigsten Energie liefert „Bier mit Lemon“*

Antwort auf Frage 2:

a) *„Wodka Lemon“ hat 900 kJ, „Wodka Bull“ 960 kJ. Sie nimmt also nicht wesentlich weniger Energie auf. Sie tut sich mit ihrer Auswahl also nicht wirklich etwas Gutes. Sie müsste schon zu Bier oder „Bier mit Lemon“ greifen, um Energie zu „sparen“.*

b) *Alkoholische Getränke enthalten viel Energie. Nimmt man zu viel Energie auf – also mehr als man verbrauchen kann – dann nimmt man zu, das Körpergewicht steigt. Allerdings tritt dieser Effekt nicht ein, wenn man Alkohol in Maßen trinkt. Auf Dauer führt ein hoher Alkoholkonsum jedoch zu einer Gewichtszunahme.*

Knobelaufgabe – Lösung

Alkopops enthalten sehr wohl Alkohol und das nicht zu gering. Darin sind immerhin 5 - 6 Vol %. Zudem enthalten sie sehr viel Zucker, manchmal sogar mehr als Limonade, dadurch schmeckt man den Alkohol kaum, und es besteht die Gefahr, dass man mehr trinkt als man eigentlich möchte. Der Zucker führt auch dazu, dass der Alkohol schneller ins Blut geht.
FAZIT: Alkopops sind also gar nicht so ohne – und v. a. keine Saftgetränke mit nur ein bisschen Alkohol!