

Tabelle 10: Alkohol-, Kohlenhydrat- und Energiegehalt¹⁾ in alkoholhaltigen Getränken

Alkoholhaltige Getränke (verzehrbarer Anteil) ²⁾			Alkohol in g	Kohlenhydrate in g	Energie in kcal (kJ)
1 Halbe	500 ml	Bier, hell	20	16	210 (885)
1 Halbe	500 ml	Hefeweißbier	18	15	190 (800)
1 Glas	300 ml	Pils	12	9	126 (531)
1 großes Glas	250 g	Rotwein, trocken	21	6	170 (715)
1 großes Glas	250 g	Weißwein, trocken	25	0	180 (755)
1 kleines Glas	100 ml	Sekt	9	5	83 (347)
1 Schnapsglas	20 ml	Klarer	5	0	37 (155)

¹⁾Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) Version 3.02, Max-Rubner-Institut (MRI) – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2014 (Werte gerundet)

²⁾Quelle Portionsmengen: Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten – AID (Hrsg.): MONICA-Mengenliste, 1. unveränderte Auflage, Bonn 1991

Autor: Gerlinde Bergmann – Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)

Stand: 15.11.2018