

VINBLADET

Fakta om Vin siden 1992



Like no other wine in the world

BOGANMELDELSER

Bliver du lyk af at drikke vin?



af Erik Skovborg 6. december 2015, 3:36

Vinens alkoholstyrke angives i volumenprocent, som du finder på etiketten eller bag på flasken. Når du først kender styrken, er det ret enkelt at beregne mængden af alkoholkalorier i flasken. Et eksempel: en flaske Jacob's Creek Chardonnay med 12,7 vol.% alkohol vil rumme $750 \text{ ml} \times 12,7\% = 95 \text{ ml}$ alkohol. Da 15 ml alkohol vejer 12 gram, når man ved at gange med 0,8 frem til, at der er 76 gram alkohol i flasken. Det svarer til 6,3 genstande á 12 g alkohol. Man har længe regnet med ca. seks genstande per flaske vin, men regnestykket demonstrerer, at en alkoholstyrke på blot 14,0 vol% vil bringe antallet af genstande i flasken op på syv.

Alkoholkalorier plus det løse

Et gram alkohol er lig med 7 kcal (29,4 kJ), så indholdet af alkohol i den australske hvidvin løber op i 532 kcal. Dertil kommer vinens restsukker, som er den mængde sukker, der ikke er blevet omsat til alkohol ved gæringen. Jacob's Creek er en rund og venlig vin 9,5 g sukker, der med 4 kcal/gram bidrager med 38 kcal. Regnestykket viser dels, at vinens indhold af alkohol udgør langt hovedparten af de i alt 570 kcal, der venter på at blive skænket op i glassene, dels at et enkelt glas vin rummer ca. 100 kcal. Hvordan finder vi så ud af, om de sætter sig på sidebenene?

Kalorier med GPS

Jennifer, en amerikansk vinjournalist, skrev i sin blog at kalorierne i et glas vin ikke behøvede en GPS for at finde vej til hendes runde hofter. Men så kan vi vel bare bede en masse kvinder og mænd oplyse, hvor meget de drikker, og så måle og veje dem. Det er gjort mange gange med samme resultat: jo mere kvinder drikker, desto mindre vejer de, mens det for mænd ikke betyder noget for vægten, hvor meget de

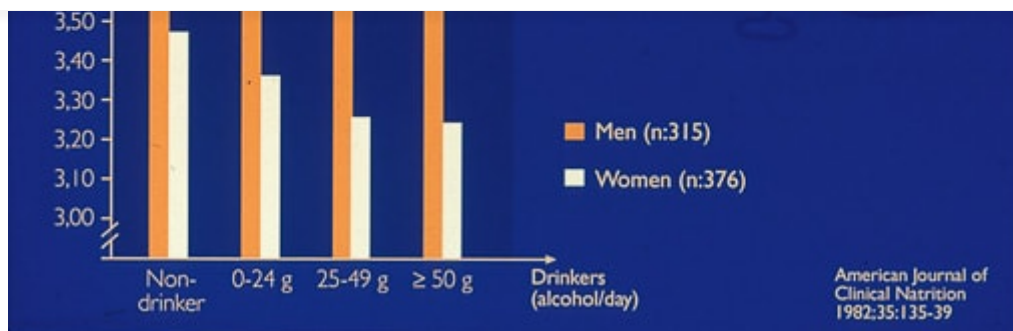
Vinbladet.dk anvender Cookies. Ved at bruge Vinbladet.dk samtykker du til brugen af cookies. [Læs mere](#) [ok](#),
forstået

VINBLADET

Fakta om Vin siden 1992



Like no other wine in the world



Men der er meget vi ikke har styr på ved sådan en undersøgelse: hvad folk spiser, hvor meget de motionerer etc. Det giver mere pålidelige resultater at følge en stor gruppe mennesker over tid – typisk 10-15 år – med nøje kendskab til deres livsstil. Men også her løber vi ind i problemer. Det er svært at skaffe pålidelige og præcise oplysninger om hvor meget deltagerne i studiet drikker, hvilken kost, de spiser, hvor mange cigaretter de ryger, hvor meget de motionerer etc. Alle de nævnte faktorer kan forstyrre det sande billede af alkohols indflydelse på legemsvægten. Selv om resultaterne af store befolkningsundersøgelser altid må tages med forbehold, er vel gennemførte studier af den type, hvor man efter bedste evne forsøger at justere for alle kendte livsstilsfaktorer, stadig den bedste kilde vi har til viden om alkoholiske drikkes betydning for vægten.

Slanke, drikkende sygeplejersker

Hos en stor gruppe mænd ansat i sundhedsvæsenet (48.493 *Health Professionals*) var vægten stort set ens i niveauet fra 0 op til indtagelse af 50+ gram alkohol per dag. Til gengæld virkede alkohol som slankemiddel hos amerikanske sygeplejersker (89.538 deltagere i *Nurses' Health Study*). Med resultaterne omregnet til en sygeplejerske med standardhøjde på 170 cm var de afholdende sygeplejersker let overvægtige (BMI 27), mens både deres mådeholdne kolleger, der drak ½-1 drink per dag (BMI 23.5), og gruppen med et forbrug på 2-4 drinks per dag (BMI 22.8), uden problemer holdt den slanke linje. Hos mændene blev kalorier fra alkoholiske drikke typisk lagt oven i kostens kalorier. Hos kvinderne viste det sig, at indtagelse af alkohol lagde en dæmper på deres søde tand: indtagelsen af sukker faldt fra 44,6 g/d hos afholdende sygeplejersker til kun 24,1 g/d hos kvinder, der drak 50+ g

Vinbladet.dk anvender Cookies. Ved at bruge Vinbladet.dk samtykker du til brugen af cookies. [Læs mere](#) [ok](#),

forstået

VINBLADET

Fakta om Vin siden 1992

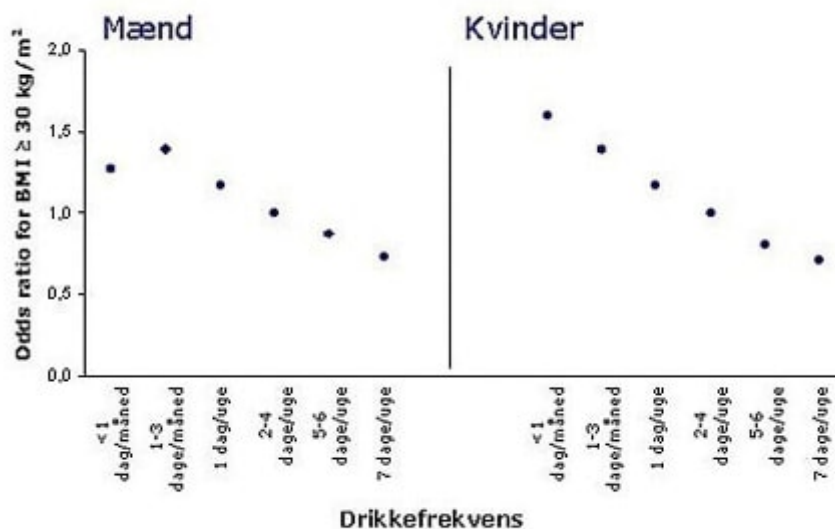


Like no other wine in the world

BMI 27 = 78 kg

- The **light drinking** nurse (½-1 drink a day):
BMI 23.5 = 68 kg.
- The **drinking** nurse (2-4 drinks a day):
BMI på 22.8 = 66 kg

Men det handler ikke kun om hvor meget, du drikker, men også hvordan du drikker. Resultaterne fra den danske befolkningsundersøgelse, ”Kost, kræft og helbred” (57.000 mænd og kvinder i alderen 50-65 år) viste at personer, som drikker det totale ugentlige alkoholindtag på få dage, er federe end personer med et tilsvarende alkoholforbrug, hvis fordeling er jævnt fordelt over ugen. Noget tyder på, at det jævne alkoholindtag i højere grad medfører at energien fra alkohol omsættes til varme frem for til oplagring. (*Diet, Cancer and Health Study, Denmark. Int J Obes 2005;29:490-97*)



Vinbladet.dk anvender Cookies. Ved at bruge Vinbladet.dk samtykker du til brugen af cookies. [Læs mere](#) [ok](#),
forstået

VINBLADET

Fakta om Vin siden 1992



Like no other wine in the world

Endocrinol Metab. 2003;88:5381-6)

- I en undersøgelse af et stort antal énæggede tvillinger fandt forskerne en mådeholden indtagelse af alkohol (12 – 18 g alkohol/dag) forbundet med 300 gram mindre fedt i bugen sammenlignet med ingen eller en meget beskedne alkoholindtagelse.

Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 2003;88:5381-86

Mængden af bugfedt hos tvillingerne blev målt præcist ved hjælp af DXA-scanning

Central Adiposity



Eksperimentelle studier

Et er at spørge folk om deres kost- og drikkevaner, noget andet er forsøg, hvor forskerne bestemmer og har styr på tingene. Lieber og Pirola udførte et forsøg i 70'erne, hvor en mand på 70 kg i fire uger daglig fik 2.000 kalorier i form af spiritus lagt oven i den normale kosts 2.500 kalorier. Han tog kun 190 gram på i vægt. De følgende to uger blev de 2.000 ekstra kalorier givet som chokolade. Nu tog han 200 gram på om dagen og vægten gik op med i alt 2.8 kg. Forsøgspersonen var dog en tidligere alkoholiker, hvis lever har udviklet nogle særligt aktive leverenzymmer. Hos folk med et højt alkoholforbrug er omsætningen af alkohol dels betydeligt sat i vejret, dels foregår den på en "uøkonomisk" måde med tab af energi i form af varme.

John de Castro og kolleger fra Georgia State University betalte 23 mænd og 69 kvinder et beløb på \$30 for at føre et nøje regnskab med alt, hvad de spiste og drak i syv dage med følgende resultater:

Vinbladet.dk anvender Cookies. Ved at bruge Vinbladet.dk samtykker du til brugen af cookies. [Læs mere](#) [ok](#),
forstået

VINBLADET

Fakta om Vin siden 1992



Like no other wine in the world

forsøgsperiodens 12 uger levede deres helt normale tilværelse. Den eneste forskel var, at halvdelen af mændene drak vand til maden i seks uger, mens de fik 2 glas rødvin de næste seks uger. Den anden halvdel af mændene startede med rødvin og sluttede med vand. En række målinger under forsøgets 2 gange seks uger afslørede ingen forskel på deltagernes vægt, mængden af kropsfedt, hudfoldstykkelse, stofskifte, kalorieindtagelse, insulinproduktion og blodsukker.

Menneskets ernæring 4. udgave

Spørgsmålet om nogle kalorier feder mindre end andre er omtalt i kapitlet om kost og overvægt i 4. udgave af "Menneskets ernæring" (Munksgaard), der udkom den 20. november 2015. Forfatterne når efter gennemgang af den relevante forskning på området frem til følgende konklusion: "Noget overraskende øger indtagelse af alkohol ikke vægten hos mænd, og hos kvinder synes vægten at falde med stigende alkoholindtag."

Der mangler stadig et klart svar på alkohols fedmefremmende potentiale, men det ser ud til at kalorierne fra alkohol næppe feder hvis du er slank og regelmæssigt drikker 1-2 genstande til sunde retter de fleste af ugens dage. Til gengæld må du nok regne med at alkoholkalorierne vil sætte sig på sidebenene hvis du i forvejen er overvægtig. Det hjælper heller ikke på den slanke linje at du drikker meget øl, vin eller spiritus sammen med fed mad i weekenden.



Vinbladet.dk anvender Cookies. Ved at bruge Vinbladet.dk samtykker du til brugen af cookies. [Læs mere](#) [ok](#),
[forstået](#)

VINBLADET

Fakta om Vin siden 1992



Like no other wine in the world

MUNKSGAARD