

Warum macht Alkohol durstig?

Mo, 16.07.2018 - 10:36

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Auf einen Abend mit reichlich Alkoholkonsum folgt am nächsten Morgen ein starkes Durstgefühl, oft begleitet von einem Kater – mit Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit.

Alkohol hat im Körper eine diuretische Wirkung, fördert also die Ausscheidung von Flüssigkeit (Urin) über die Nieren. Durch die Diurese entsteht ein Flüssigkeitsdefizit, bis hin zur Dehydrierung. Das Durstgefühl signalisiert, dass bereits ein Flüssigkeitsmangel besteht, und regt zum Trinken an, damit dem Körper wieder Flüssigkeit zugeführt wird.

Einer aktuellen Untersuchung der Medizinischen Universität Graz zufolge wird das Durstgefühl durch ein Hormon, den Fibroblasten-Wachstumsfaktor 21 (FGF21), ausgelöst. Dieses wird in der Leber gebildet und stimuliert das Durstzentrum im Gehirn. Die Forscher und Forscherinnen fanden heraus, dass der FGF21-Spiegel im Blut nach dem Konsum von Alkohol stark ansteigt.

Um Durst und Kater abzuschwächen, hilft es, zwischen den alkoholischen Getränken immer wieder ein Glas Wasser zu trinken. Am wirksamsten ist es natürlich, erst gar nicht zu viel Alkohol zu sich zu nehmen.