

### Alkoholfreies Bier ein isotonisches Sportgetränk?

Der internationale Tag des Bieres findet jährlich am ersten Freitag im August statt. Bei uns in Bayern kommen die Bierfreunde immer am 23. April auf Ihre Kosten. 2016 feierten wir stolze 500 Jahre Reinheitsgebot, welches der bayerische Herzog Wilhelm IV damals in Ingolstadt verkündete.

Mit insgesamt aktuell ~106 Liter pro Kopf wird in Deutschland weniger Bier getrunken als in den vergangenen Jahren. Die alkoholfreien Varianten erfreuen sich jedoch immer mehr der Nachfrage. Auch geschmacklich können die alkoholfreien Biere mittlerweile einiges mehr bieten als noch vor ein paar Jahren. Sportler sowie gesundheitsbewusste Menschen genehmigen sich immer öfter ein Feierabendbierchen ohne Alkohol...

#### Doch was ist dran am alkoholfreien Bier?

- 🍺 Die Zutaten sind bei beiden Varianten gleich: Wasser, Hopfen, Malz und Hefe.
- 🍺 Der Kaloriengehalt liegt bei alkoholfreiem Bier bei ca. 20 kcal pro 100 ml. Bei der Variante mit Alkohol nimmt man schnell mal das doppelte an Energie auf.
- 🍺 Alkoholfreies Bier ist isoton – das bedeutet, es hat das gleiche Verhältnis von Mikronährstoffen wie unser Blut. Eine Voraussetzung um die Flüssigkeit und die enthaltenen Nährstoffe schnell in die Blutlaufbahn aufzunehmen.
- 🍺 Es hat weniger Zucker als Softdrinks, Saft oder Saftschorlen – sofern es kein alkoholfreies Biermischgetränk ist, wie zum Beispiel eine Mischung mit Grapefruit oder Kirschsafte. Diese Getränke sind süffig und liefern eine Menge Kalorien aus Zucker!

#### Und warum profitieren Sportler von alkoholfreiem Bier?

Bier enthält Wasser, Alkohol, Kohlenhydrate, Proteine, Kohlensäure, Mineralstoffe, Vitamine, Hopfenbitterstoffe und wichtige sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole).

Bei alkoholfreiem Bier fehlt nur der Ethylalkohol. Der Rest, vor allem die sekundäre Pflanzenstoffe bleiben erhalten. Speziell im Weißbier sind besonders viele der Polyphenole enthalten. Genau diese Vitalstoffe spielen für den gesundheitlichen Wert von alkoholfreiem Bier eine besondere Rolle. Ihnen wird eine gesundheitsfördernde und krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben.



In der weltweit größten Marathonstudie „Be-MaGIC“ (Beer, Marathon, Genetics, Inflammation and the Cardiovascular system) der Technischen Universität München, Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, konnte nachgewiesen werden, dass alkoholfreies Weißbier positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Sportlern hat diese fördert. Die im Bier enthaltenen Polyphenole wirken entzündungshemmend und vorbeugend gegen Erkältungen und mindern das Risiko von Sportlern, nach Höchstleistungen krank zu werden. Dazu haben ein Teil der 277 Probanden bis zu 1,5 Liter alkoholfreies Bier am Tag getrunken. Deren Entzündungsparameter waren signifikant niedriger als die der Placebo-Gruppe ([www.tum.de/die-tum/aktuelles/presse-mitteilungen/detail/Article](http://www.tum.de/die-tum/aktuelles/presse-mitteilungen/detail/Article)).

In alkoholhaltigem Weißbier wären sogar noch mehr Polyphenole enthalten als in alkoholfreiem Weißbier, aber hier überwiegen die negativen Wirkungen des Alkohols (Leberzirrhose etc.) über die positiven Effekte ...Insgesamt gesehen ist gegen ein Glas Bier nichts einzuwenden. Das gesamte ZEP Team wünscht Ihnen einen tollen, heißen Sommer und gemütliche Biergartenbesuche.