

## **Prost! Auf ins neue Bierjahr!**

**Viele Bierliebhaber würden sich derzeit wohl gerne auf „der Wiesn“ zuprosten. Doch während es die einen längst zum Kult erhoben haben oder als Sportgetränk preisen, wird es von den anderen als Volksdroge verteufelt. Zum Tag des österreichischen Bieres informiert der Verband der Ernährungswissenschaften (VEÖ) darüber, ob eher die Mass oder das Maß angebracht ist.**

### **Traditionsgetränk**

Das Lieblingsgetränk der Österreicher entstand vermutlich um 8.000 vor Christus. Ganz zufällig aus einem einfachen Stück Brot, welches feucht wurde und so nach einiger Zeit zu gären begann.

### **Brausilvester**

Der „Tag des österreichischen Bieres“ (30.9.) beruht auf dem „Brausilvester“. Das war jener Tag, ab welchem bis vor ca. 200 Jahren Bier gebraut werden durfte. Im Früh- und Hochsommer hätten die hohen Temperaturen dem wärmeempfindlichen Bier zu stark zugesetzt. Passende Kühlgeräte gab es noch nicht und die revolutionäre Erfindung des Lagerbieres durch den Österreicher Anton Dreher sollte noch rund 100 Jahre auf sich warten lassen. So startete die Bierproduktion mit Hopfen und Getreide aus der frischen Ernte am 30. September und endete am 23. April.

### **Qualität und Vielfalt aus Österreich**

Wie im "Codex Alimentarius Austriacus" geregelt ist, wird Bier traditionell aus Wasser, Hopfen und Malz gebraut. Weder künstliche Zusätze zur Geschmacksverbesserung noch chemische Konservierungsmittel dürfen verwendet werden.

Österreich hat die größte Brauereidichte in der EU: knapp 39.000 Einwohner kommen auf eine Brauerei. Über 300 Braustätten und an die 1.000 heimische Biersorten sind hierzulande zu verzeichnen. Damit man bei so vielen Sorten nicht gleich den Überblick verliert, gibt es hierzulande ein dreistufiges Ausbildungsprogramm zum zertifizierten Diplom- Biersommelier, auch hier nimmt Österreich eine internationale Vorreiterrolle ein.

### **Superfood Bier?**

Bier enthält eine beeindruckende Menge an Vitamin- und Mineralstoffen, wie zum Beispiel Vitamin B2, B6, Pantothersäure, Magnesium, Natrium und Kalium. Bereits ein halber Liter alkoholfreies Bier deckt bei einem Mann 20 % des Tagesbedarfs an Vitamin B2, bei Magnesium sind es rund 25 % und bei Vitamin B6 bis zu 30%. Ein zusätzlicher Pluspunkt ist ein besonders günstiges Verhältnis von Kalium zu Natrium (16:1). Alkoholfreies Bier ist zudem leicht hypoton, weshalb die enthaltenen Nährstoffe schneller vom Körper aufgenommen werden können- für ein Sportgetränk optimal. Bier enthält zudem die Stoffe Xanthohumol, ein Polyphenol, und Iso-Alpha-Säure, ein in Hopfen vorkommender Bitterstoff. Diese beiden Stoffe werden besonders intensiv beforscht und liefern vielversprechende Ergebnisse in der Bekämpfung von diversen Krankheitsbildern, wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2.

Um die positive Wirkung dieser Stoffe in vollem Maße ausschöpfen zu können, muss jedoch auf alkoholfreies Bier zurückgegriffen werden. Durch die stark entwässernde Wirkung des Alkohols werden Mikronährstoffe wie Zink, Kalium und Magnesium nämlich verstärkt ausgeschieden, wodurch die Vorteile des Biers zunichte gemacht werden und es seine Eignung als Sportgetränk verliert.

### **Bewusst genießen**

Auch wenn Alkohol in Österreich zur Kultur gehört, dürfen die wichtigen ernährungs- und neurophysiologische Wirkmechanismen nicht außer Acht gelassen werden. Die schädigenden Auswirkungen des Alkohols können gravierend sein und von vielfältigen Organschäden bis zu einem erhöhten Risiko für bestimmte Krebserkrankungen reichen. Auch der hohe Energiegehalt des Alkohols (7,1 kcal/g Alkohol, dies entspricht 220 kcal bei 0,5 L Bier) wird häufig nicht berücksichtigt. Übermäßiger Konsum fördert somit auch die Entstehung von Übergewicht, Adipositas und andere Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2. Bei chronischem Alkoholmissbrauch kann es auch zu alkoholassoziierter Mangelernährung kommen. Aber immerhin: der Mythos des Bierbauches konnte durch zahlreiche Studienergebnisse nicht bestätigt werden. Ob mehr oder weniger Fett um den Bauch angelegt wird, ist vielmehr genetisch bedingt.

### **Über den Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ):**

Der Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Er bietet eine Kontaktplattform am Sektor Ernährung für Fachleute, Organisationen, Unternehmen, aber auch der interessierten Öffentlichkeit. Wichtige Ziele des Verbands sind unter anderem die fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung und Weiterqualifizierung sowie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung. Dadurch trägt der Verband auch maßgeblich zur Ernährungsaufklärung und somit Gesundheitsförderung der Bevölkerung bei.

### **Get Your Expert!**

Als besondere Leistung für Journalisten vermittelt der VEÖ Experten zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

### **Pressekontakt:**

VEÖ-Geschäftsstelle  
presse@veoe.org