

# Alkoholfreies Bier nach dem Sport

Alkoholfreies Bier gilt als gesünder als normales Bier, da es keinen oder sehr wenig Alkohol enthält und weniger Kalorien liefert. Sehr beliebt ist es bei Sportlern, die nach dem Training gern auf ein alkoholfreies Bier zurückgreifen.

Alkoholfreies Bier darf in Deutschland als solches gekennzeichnet werden, wenn es weniger als 0,5 % Alkohol enthält. Davon wird man nicht betrunken und solch geringe Alkoholmengen können auch durch Vergärungsprozesse von Fruchtsäften entstehen, wenn diese ungekühlt stehen. Problematisch kann allerdings dieser geringe Alkoholgehalt für trockene Alkoholiker werden. Deshalb gibt es neuerdings Biere auf dem Markt, bei denen ein 0,0% Alkoholgehalt explizit deklariert ist.

Alkoholfreies Bier hat relativ wenige Kalorien. Ein halber Liter alkoholfreies Pils enthält mit 120 kcal nur halb so viele Kalorien wie ein normales Pils und damit ist es deutlich kalorienärmer als Apfelschorle oder Softdrinks wie Cola, das mit 215 kcal pro halbem Liter eine wahre Kalorienbombe ist. Insofern ist alkoholfreies Bier zur Erfrischung durchaus geeignet und eine willkommene geschmackliche Alternative zu Fruchtsaftschorle oder Tee.

Sportler greifen auch gern zu alkoholfreiem Bier, weil es ein isotonisches Getränk ist, d.h. die Elektrolytkonzentration ist genauso hoch wie im Körper. Es lässt sich damit also der Wasser- und Mineralstoffverlust ausgleichen. Außerdem liefert Bier Magnesium, das dem Entstehen von Krämpfen vorbeugt, sowie Kalium und Vitamin B.

Alkoholfreies Bier ist also durchaus gesünder als normales Bier, da es weniger Kalorien liefert und die Leber nicht mit Alkohol belastet. Für Gichtpatienten ist es aber leider keine Alternative, da es



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ebenso viele Purine enthält und daher ebenfalls einen Gichtanfall auslösen kann.

Alkoholfreie Biere unterscheiden sich nicht nur im Stil (es gibt Pils, Hefeweizen...) sondern auch in ihrer Art der Herstellung und dies wiederum hat Auswirkungen auf den Geschmack. Im klassischen Verfahren wird die Würze nur bis zu einem maximalen Alkoholgehalt von weniger als 0,5% vergoren und dann gestoppt. Dadurch wird aber weniger Zucker durch die Hefe abgebaut, so dass der typische süßliche Geschmack und Geruch entsteht. Bei modernen Verfahren wird der Gärprozess vollständig durchgeführt und das Bier dann mittels Vakuumrektifikation oder Membranfiltration entalkoholisiert. Bei der Vakuumrektifikation wird der Alkohol bei niedrigen Temperaturen verdampft. Die entzogenen Geschmacksstoffe werden teilweise zurückgeführt. Diese Biere schmecken besonders unverfälscht, da kaum mehr Zucker vorhanden ist und sich der Hopfengeschmack besser entfalten kann. Bei der Membranfiltration wird Wasser und Alkohol abfiltriert und das Konzentrat wieder mit Wasser aufgefüllt.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**