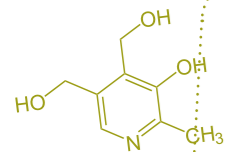


DIE „WELLNESS-FAKTOREN“ VON BIER

von Martina Trottmann

Teil I: Vitamine

Was gibt es Wundervolleres als der Anblick eines perfekt gezapften Bieres? Die Schaumkrone mit den leise zerplatzenden Bläschen, die perlende Kohlensäure, der Duft und schon bin ich im siebten Himmel. Die Reize lassen mir das Wasser im Munde zusammenlaufen und ich freue mich auf den ersten Schluck wie ein Kind auf Weihnachten. Dann ein Feuerwerk der Geschmacksempfindungen, das Prickeln auf der Zunge und schliesslich das liebevolle Streicheln, wenn das Bier in der richtigen Temperatur durch die Kehle rinnt. Die Glückshormone sprudeln, beinahe möchte ich den Braumeister umarmen ... Doch über den Genuss hinaus besitzt Bier wertvolle Inhaltsstoffe, welche sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken können. Deren Gehalt im Bier wird hauptsächlich durch die Braurohstoffe bestimmt. Zusätzlich gibt es Unterschiede hervorgerufen durch verschiedene Brauprozesse und Lagerung. Es ist interessant, einmal einen näheren Blick auf die Bierinhaltsstoffe zu werfen. Wo ist wie viel drin und welche Wirkung hat es? In unserem ersten Teil werden die in Bier reichlich vorhandenen Vitamine der B-Gruppe unter die Lupe genommen, in Teil II folgen Proteine & Kohlenhydrate & Wasser und in Teil III Polyphenole & Bitterstoffe.

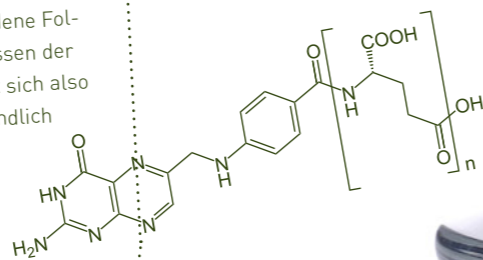


PYRIDOXIN (VITAMIN B6)

Unter der Bezeichnung Vitamin B6 sind drei ähnliche, wasserlösliche Verbindungen des Vitamin-B-Komplexes zusammengefasst. Sie wirken im Körper vor allem als Coenzyme im Proteinstoffwechsel, je mehr Protein man zu sich nimmt, desto mehr Vitamin B6 braucht der Körper. Weiter ist Pyridoxin beteiligt an der Bildung des Blutfarbstoffes Hämoglobin und hilft die Infektabwehr zu stärken. Vitamin B6 ist hitze- und lichtempfindlich. Von den Bierrohstoffen besitzt das Getreide den höchsten Anteil. Der Tagesbedarf von Männern (1,5 mg) ist etwas höher als der von Frauen (1,2 mg), da sie i. d. R. mehr Muskelmasse besitzen.

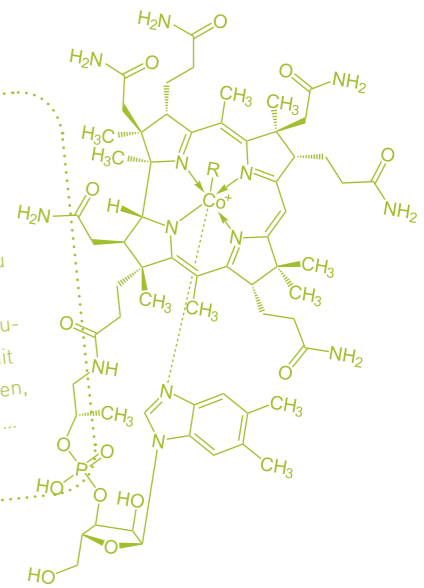
FOLSÄURE

Folsäure ist ein wasserlöslicher Nahrungsmittelbestandteil. Verschiedene Folsäureabkömmlinge sind im Zwischenstoffwechsel vor allem an Prozessen der Zellteilung und der Zellneubildung beteiligt. Ein Folsäuremangel zeigt sich also dort, wo häufige Zellteilungen stattfinden. Wir nehmen Folsäure zum Grossteil über pflanzliche Lebensmittel auf, so enthalten beispielsweise die Bierrohstoffe Getreide und Hefe nennenswerte Mengen davon. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 400 µg.



COBALAMIN (VITAMIN B12)

Als Vitamin B12 werden verschiedene chemische Verbindungen bezeichnet, welche in allen Organismen vorkommen. Im Körper werden sie zu Coenzymen umgebaut, welche eine Rolle beim Abbau von Fettsäuren, bei der Energiegewinnung in der Zelle und bei der Zellteilung spielen. Da Vitamin B12 nur von Mikroorganismen produziert wird, müssen wir es entweder mit tierischer Nahrung oder mit Lebensmitteln, welche eine Milchsäuregärung durchgemacht haben, aufnehmen. Naheliegender für den Biersommelier ist da ein Geuze ... Der Tagesbedarf liegt bei 3,0 Mikrogramm.



VERKNÜPFUNG FOLSÄURE - VITAMIN B6 - VITAMIN B12

Eine wichtige Funktion erfüllt Vitamin B12 im Zusammenspiel mit Folsäure und Vitamin B6. Die drei regulieren den Gehalt von Homocystein im Blut, welches als unabhängiger Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen gilt⁽¹⁾. Ist die Konzentration im Blut hoch, steigt das Risiko. Ist sie dagegen niedrig, ist auch die Gefahr der Erkrankung geringer. Untersuchungen zeigen, dass Bier die Homocystein-Konzentration im Blut senken kann^(2,3), was auf dem nennenswerten Gehalt an Folsäure, Vitamin B6 und B12 beruht⁽⁴⁾.

Eine positive Wirkung stellt sich aber nicht nach dem Prinzip „je mehr, je besser“ ein. Massvoll ist hier das Zauberwort. Aber das allein ist es nicht. Der Wellnessfaktor des Bieres liegt doch vielmehr in seiner Vielseitigkeit. Es gibt zu jeder Gelegenheit das passende Bier und somit in unzähligen Situationen einen Grund sich freudvoll einem Genussmoment zu widmen, mit all seinen Sinnen. Und ist es nicht so, wer geniesst übertreibt nicht, ist im Einklang mit sich und der Welt. Entschleunigen, innehalten, geniessen. Das ist Wellness pur! Was könnte sich vorteilhafter auf die Gesundheit auswirken?

ERDINGER WEISSBIER

100 ml enthalten durchschnittlich	500 ml = 1 Portion	
Brennwert	107 kJ / 25 kcal	535 kJ / 125 kcal
Fettdavon ges. Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate davon Zucker	5,3 g; 3,6 g	26,5 g; 18 g
Eiweiß	0,4 g	2,0 g
Salz	1,3 mg	6,5 mg
Folsäure	20 µg (10 %*)	100 µg (50 %*)
Vitamin B12	0,13 µg (5,2 %*)	0,65 µg (26 %*)
Polyphenole	30 mg	150 mg

* empfohlene Tagesdosis

Quellen:

- ⁽¹⁾ Boushey C. J. et. al.: A quantitative assessment of plasma homocystein as a risk factor for vascular disease, JAMA 274 (1995)
- ⁽²⁾ Mennen L. et al.: Relation between homocysteine concentrations and the consumption of different types of alcoholic beverages: the French supplementation with antioxidant vitamins and minerals study. American Journal of Clinical Nutrition 2003
- ⁽³⁾ Mayer O. Jr. et. al.: a population study of the influence of beer consumption on folate and homocysteine concentrations, European journal of clinical nutrition, 2001
- ⁽⁴⁾ Romeo J. et. al.: contribution to the intake of macro and micro nutrients exerted by moderate beer consumption, Nutr Hosp 2006