

Alkoholfreies Bier: Modegetränk oder Gesundheitsrisiko?

Erfahren Sie, wie der Anstieg alkoholfreier Biere den Markt beeinflusst, Gesundheitsrisiken birgt und Empfehlungen für Konsumenten gibt.

Europa, Europa - Der Markt für alkoholfreies Bier erlebt ein kontinuierliches Wachstum, da es als beliebte alkoholfreie Alternative in Bars und als erfrischender Durstlöscher nach dem Sport geschätzt wird. Der Pro-Kopf-Konsum von regulärem Bier ist in den letzten Jahren von 99 auf 83 Liter gesunken, während gleichzeitig der Konsum von alkoholfreiem Bier gestiegen ist, so **Focus.de**. Diese Tendenz könnte auf ein wachsendes Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung hinweisen.

Dennoch birgt alkoholfreies Bier einige gesundheitliche Aspekte, die nicht außer Acht gelassen werden sollten. Es enthält Zucker, der den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen kann. Ein hoher Blutzuckerspiegel kann Heißhungerattacken und sogar Migräne auslösen. Daher wird empfohlen, Bier - ob mit oder ohne Alkohol - nicht als Durstlöscher zu verwenden. Trotz seiner isotonischen Eigenschaft, die schnelle Flüssigkeitsaufnahme und Energie bietet, gibt es keine wissenschaftlichen Beweise, dass es Ermüdungserscheinungen schneller beseitigt.

Gesundheitliche Risiken und Überlegungen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in einer aktuellen Stellungnahme klargemacht, dass es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge an Alkoholkonsum gibt. Laut **WHO** ist Alkohol eine toxische, psychoaktive und süchtig machende

Substanz, die als Karzinogen der Gruppe 1 eingestuft wird. Alkoholkonsum ist nachweislich der Auslöser für mindestens sieben Krebsarten, darunter Brust- und Darmkrebs.

Der gegenwärtige Kenntnisstand zeigt, dass selbst leichter Konsum gesundheitliche Risiken birgt. Studien belegen, dass jedes alkoholische Getränk ein Krebsrisiko darstellt, das mit steigendem Konsum erheblich zunimmt. Besonders bedenklich ist, dass etwa die Hälfte der alkoholbedingten Krebsfälle in Europa aus leichtem bis moderatem Konsum resultiert, was zu einem Anstieg der Brustkrebsfälle bei Frauen beiträgt.

Empfehlungen für spezielle Bevölkerungsgruppen

Besondere Vorsicht ist für Menschen mit Vorerkrankungen angebracht. Diabetiker sollten cautiously mit alkoholfreiem Bier umgehen, insbesondere wegen des hohen Malzzuckeranteils, während Gichtpatienten auf dieses Getränk verzichten sollten, da es Harnsäureablagerungen fördern kann. Zudem wird kritisiert, dass alkoholfreies Bier im Kontext der Suchtprävention nicht immer als unproblematisch betrachtet wird. Es ist besonders für trockene Alkoholiker, Kinder, Schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen.

In Anbetracht dieser Informationen ist es wichtig, mehr Aufklärung über die gesundheitlichen Risiken von Alkoholkonsum zu betreiben. Dr. Carina Ferreira-Borges von der WHO appelliert an die Notwendigkeit, gesundheitsbezogene Informationen auf Etiketten alkoholischer Getränke bereitzustellen und geschultes Gesundheitspersonal zu engagieren, um die Öffentlichkeit über die Risiken aufzuklären. Trotz des Trends hin zu alkoholfreiem Bier bleibt die Diskussion über positive Auswirkungen des Alkoholkonsums unter Wissenschaftlern umstritten.

Details	
Ort	Europa, Europa
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.focus.de• www.who.int

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de