



BIER UND GESUNDER LEBENSSTIL

Ein maßvoller Biergenuss kann Teil eines gesunden Lebensstils für Erwachsene sein und positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Maßvoller Biergenuss

max. pro Tag

Ein maßvoller Biergenuss kann zu einem gesunden Lebensstil passen.

Ein maßvoller Alkoholkonsum kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Demenz senken.



ALKOHOLFREI

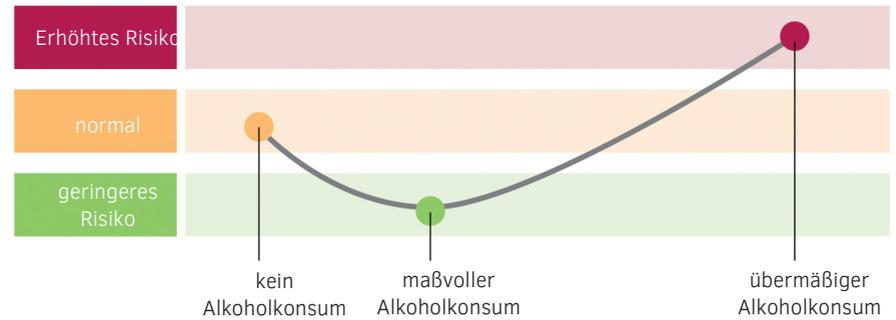
Für Menschen, die keinen Alkohol trinken möchten, kann alkoholfreies Bier eine gute Alternative sein.



Es besteht kein Zweifel, dass übermäßiger Alkoholkonsum kurz- und langfristig schädlich sein kann.



Ein maßvoller Alkoholkonsum kann das Gesamtsterblichkeitsrisiko senken.



Ein maßvoller Biergenuss kann eine ausgewogene Ernährung begleiten, andere gesunde Lebensstil-Entscheidungen aber nicht ersetzen.



Diese Infografik wurde vom Kennisinstitut Bier erstellt und durch das wissenschaftliche Komitee der Broschüre zu Bier und Gesundheit validiert. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, auf der sie basiert, können in der Broschüre zu Bier und Gesundheit auf www.beerandhealth.eu nachgelesen werden. Die potenziellen Auswirkungen auf die Gesundheit gelten nur für einen maßvollen Biergenuss bei Erwachsenen. In dieser Infografik wird maßvoller Biergenuss definiert als nicht mehr als zwei 25 cl an 5 %igem Bier (oder zwei 33 cl an

3,8 %igem Bier oder zwei 10 cl an 13 %igem Wein) pro Tag für Männer und jeweils nicht mehr als die Hälfte für Frauen. Dies kann mit dem Alter, der Größe und dem allgemeinen Gesundheitszustand eines Menschen variieren. Eine ansonsten gesunde Lebensweise wird dringend empfohlen. Persönliche Beratung erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt. Bitte beachten Sie, dass dies kein Leitfaden für Alkoholkonsum ist. Alle Aussagen aus dieser Infografik werden durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt und können auf www.beerandhealth.eu nachgelesen werden.