



BIER UND KÖRPERGEWICHT

Ein maßvoller Bierkonsum als Teil eines gesunden Lebensstils von Erwachsenen führt nicht zu Gewichtszunahme.

Bier kann Teil eines gesunden Lebensstils sein.



Ein maßvoller Bierkonsum macht nicht dick.



Kalorien im Bier und anderen Getränken und Nahrungsmitteln.

	Alkohol-freies Bier (250 ml)	Bier (250 ml)	Rotwein (150 ml)	Banane (130 g)	Milch (250 ml)	Minipizza (100 g)
kcal pro Portion (gerundet auf 5 kcal)*	50	105	105	115	120	235
kcal pro 100 ml/g	20	42	71	90	47	235

Minuten, die es dauert, die Kalorien pro Portion wieder abzubauen (gerundet auf 5 Minuten).

	Alkohol-freies Bier (250 ml)	Bier (250 ml)	Rotwein (150 ml)	Banane (130 g)	Milch (250 ml)	Minipizza (100 g)
Gehen	15	25	25	25	25	50
Laufen	5	10	10	10	10	25

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.