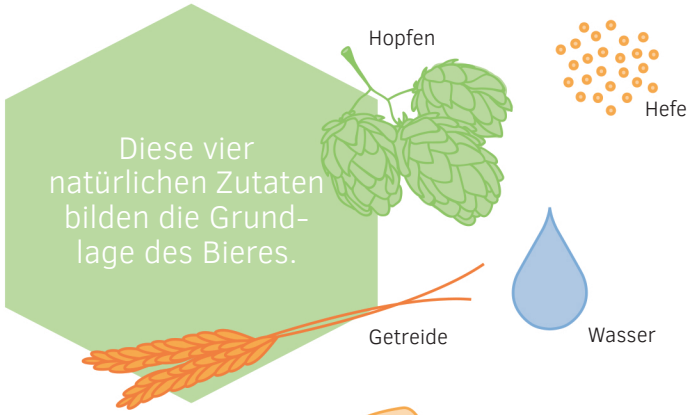
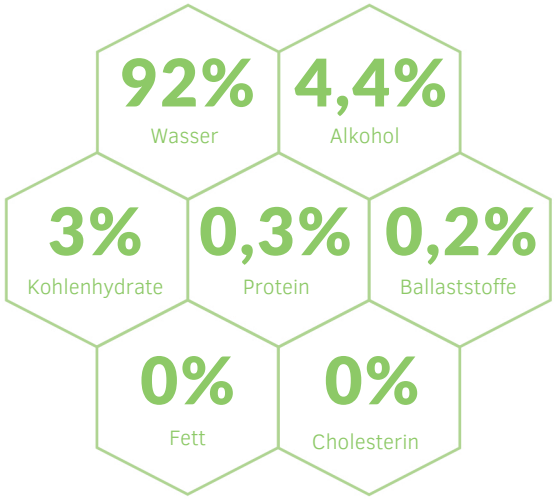
WESENTLICHES ÜBER BIER

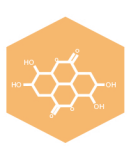
Bier ist ein fermentiertes Getränk mit relativ niedrigem (oder keinem) Alkoholgehalt, dessen natürliche Zutaten geringe Mengen an wertvollen Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen enthalten.



Durchschnittliche Zusammensetzung eines Pilsner-Typ, Lagerbier in Europa.



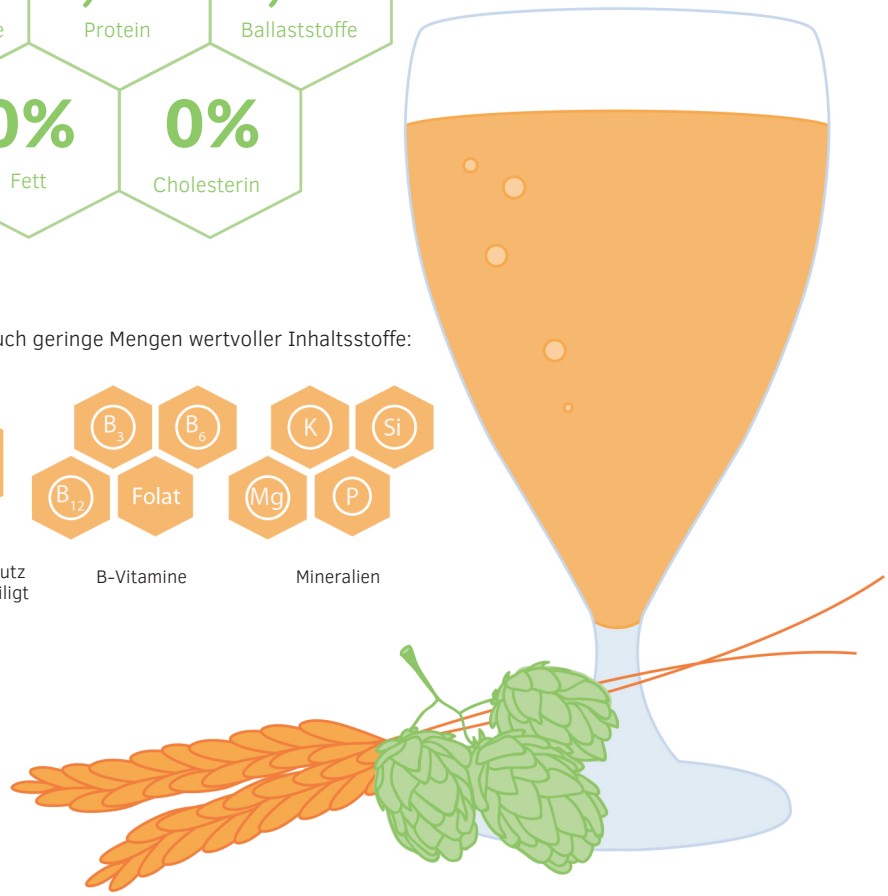
Bier enthält auch geringe Mengen wertvoller Inhaltsstoffe:



Polyphenole (könnten am Schutz des Herzens beteiligt sein)

B-Vitamine

Mineralien



Diese Infografik wurde vom Kennisinstituut 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.