

## Tschechische Wissenschaftler stellen fest: Bier ist nicht Schuld am Bierbauch

Beigesteuert von Luke

Tuesday, 22. July 2008

Letzte Aktualisierung Tuesday, 22. July 2008

Es gibt Legenden, die sind einfach nicht kaputt zu kriegen. Der "Bierbauch" ist zweifelsfrei eine solche - und noch dazu eine, die sich sogar im Duden wiederfindet: "Bierbauch, umgangssprachlich für dicker Bauch". Doch diesmal führt die Duden-Redaktion ausnahmsweise auf die falsche Fährte. Dicke Bäuche gibt es zwar zuhauf, doch diese Bäuche kommen eindeutig und nunmehr wissenschaftlich erwiesen nicht vom Bier.

Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie des Londoner University College\*, bei der Tschechen im Alter zwischen 25 und 64 Jahren untersucht wurden. Die Wissenschaftler haben die Daten von 891 Männern und 1.098 Frauen genauer unter die Lupe genommen, die entweder gar keinen Alkohol oder aber ausschließlich Bier tranken. Bei den Männern lag der durchschnittliche wöchentliche Konsum bei 3,1 Litern, bei den Frauen waren es 0,3 Liter Bier.

Nun prüften die Mediziner das Taille/Hüft-Verhältnis (WHR) und den Body-Mass-Index (BMI) der Studienteilnehmer. Der BMI wird aus Körpergewicht und Größe errechnet und gibt Aufschluss über den Körperfettanteil. Diesen Daten wurde der jeweilige Bierkonsum gegenübergestellt.

Das Ergebnis ist für beide Geschlechter eindeutig: "Bei Männern stehen Bierkonsum und BMI in keinem Zusammenhang", so die Forscher. Sprich: Männlicher Biergenuss hat nichts zu tun mit dem Leibesumfang. Bei den Frauen sind die Ergebnisse sogar noch erstaunlicher. Denn Frauen, die moderat Bier trinken, sind im Durchschnitt sogar etwas dünner als ihre abstinent lebenden Geschlechtsgenosinnen.

Den österreichischen Mediziner Prof. Dr. Manfred Walzl, der seit Jahren das Bier unter ernährungswissenschaftlichen Aspekten untersucht, überraschen diese Ergebnisse nicht. "Bier hat nach Wasser und Tee die wenigsten Kalorien, daran liegt es also nicht. Biertrinker sind aber natürlich sozial integrierter und kommunikativer als Abstinenzler, sie sind gesellige Menschen. Und wer gern ausgeht, hat ja auch manchmal Hunger. Davon kommen die Kalorien. Das Bier ist ganz und gar unschuldig - den Bierbauch, den gibt's gar nicht."

Ein Blick auf die Kalorientabelle zeigt den Unterschied: Bier enthält mit 76 Kilokalorien (kcal) pro 200 ml weniger Kalorien als Apfelsaft (96 kcal). Auch Milch ist kalorienreicher (136 kcal), und Rotwein sowieso: Im Rotwein stecken mit 148 kcal doppelt so viele Kalorien wie im Bier. Vergleicht man flüssige mit fester Nahrung, wird die Sache noch deutlicher: Eine einfache Scheibe Roggenbrot mit Butter und Mortadella bringt es mit 357 kcal auf mehr als das Vierfache eines Glases Bier.

Das Bier mit seiner geringen Kalorienzahl ist also nicht verantwortlich für gewisse Leibesfüllen. Da heißt es wohl tatsächlich Abschied zu nehmen von einer guten alten Legende.\*"Beer and Obesity: A cross-sectional Study", Bobak, Skodova, Marmot. European Journal of Clinical Nutrition (2003)57, 1250-1253

Foto- und Quellenhinweis: Gesellschaft für Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Brauwirtschaft e.V.