

Das Gute im Bier auf einen Blick

Inhaltsstoffe	Bedeutung	zusätzliche Information
Vitamine		
Niacin - B3	Positiv für die Herzfunktion und das zentrale Nervensystem, fördern sportliche Leistung und die Hirndurchblutung	
Pantothensäure - B5	Günstig für die Funktion von Haut und Haaren, verhindern Infekte, Muskelschwäche und Verdauungsstörungen	
Pyridoxin - B6	Verhindert Hauterkrankungen und Wachstumsstörungen, wirkt als Antioxidans	
Riboflavin - B2	Unentbehrlich für Haut und Nervenfunktion, verbessern den Sauerstofftransport im Körper	
Thiamin - B1	Stärkt das Nervensystem, fördert Herz- und Muskelfunktionen	
Mineralstoffe		
Kalium	Blutdrucksenkend, infarktverbeugend	
Magnesium	Aufbau von Knochen und Sehnen, positive Beeinflussung der Muskel- und Nervenreizbarkeit	Kalium und Magnesium kommen etwa in doppelter Menge mehr vor, als im Mineralwasser --> 1Liter Bier = 45% des Tagesbedarfs
Natrium	Geringer Natriumgehalt positiv, da erhöhte Zufuhr zu Bluthochdruck und Nierenerkrankungen führen kann - Bier gilt als "streng natriumarm"	
Organische Säuren		
Citrat	Helfen durch Energiebereitstellung beim Abbau von Fetten, Kohlehydraten und Eiweißen, wirken Bildung von Harnstein entgegen	Säuren des Biers zählen zu den Genußsäuren und beeinflussen, Säuregrad und Geschmack des Bieres
Acetat	Schlüsselsubstanz für Verdauung und Speichelproduktion	
Phenolische Verbindungen		
Polyphenole	Entzündungshemmend, blutdrucksteuernd, hemmen Krebsentstehung und Veränderungen im Erbgefüge des Menschen, inaktivieren Radikale	70 phenolische Einzelverbindungen im Bier nachgewiesen
Anthocyanogene	Positiver Einfluss auf die Sehkraft, Fördern die Aufnahme von Spurenelementen	
Ballaststoffe		
	Vermindern Gewichtszunahme, verstärken das Sättigungsgefühl, senken den Cholesterinspiegel des Blutes, beugen Krebsbildung im Darm vor und verringern Verstopfung	
Eiweißsubstanzen		
	Verbessern das Immunsystem, wichtiger Bestandteil bei der Muskelkontraktion & Bewegung, wirken positiv auf Haut, Haare und Bindegewebe, erhöhen die Konzentrations- und Reaktionsgeschwindigkeit, wichtig für das seelische Empfinden	
Kohlenhydrate		
	Bereitstellung von Energie zur Aufrechterhaltung energieverbrauchender Lebensvorgänge. Lieferung von Bausteinen für den Aufbau und den Ersatz von Körpersubstanzen. Physiologisch bildet der Kohlenhydratgehalt des Bieres ein entscheidendes Gegengewicht zur Wirkung des Alkohols	
Alkohol ca. 40 g/lit.		
	wirkt anregend, weitet die Blutgefäße, kann bei Missbrauch u.a. zur Einschränkung der Fahrtüchtigkeit führen.	Empfohlene Grenzmenge pro Tag laut WHO: 20 g Alkohol für Frauen 30 g Alkohol für Männer