

## P R E S S E M I T T E I L U N G

### **Gehaltvolle Erfrischungen: Die meisten Biersorten haben es in sich** **Ernährungsportal abnehmen.net liefert Überblick über die Kalorienzahl verschiedener** **Biersorten / Gezuckerte Biermixgetränke kalorienärmer als Bier pur**

Berlin, 30. April 2009 – Durchschnittlich 109,5 Liter Bier wurden im Jahr 2008 pro Kopf getrunken. Das entspricht – in Weißbier umgerechnet – fast 50.400 Kalorien. Wer die wieder abtrainieren möchte, muss je nach Körpergewicht etwa 126 Stunden walken oder 84 Stunden joggen. Gerade die flüssigen Kalorien haben es in sich: Sie machen nicht satt, Bier regt zusätzlich sogar den Appetit an. Die Ernährungsexperten von abnehmen.net haben zum Start der Biergarten- und Grillsaison einen Biercheck gemacht: Welche Sorte hat wie viele Kalorien?

**Weiß- oder Weizenbier** ist ein obergäriges Bier und wird zur Hälfte aus Weizenmalz hergestellt. Mit 230 Kalorien in einer 0,5-Liter-Flasche hat es mehr Kalorien als andere Biersorten und kommt auf fünf bis sechs Prozent Alkohol. **Kölsch** ist ebenfalls obergärig und wird hauptsächlich in der Karnevalshochburg Köln getrunken. Es liefert im Durchschnitt 4,9 Prozent Alkohol und 239 Kalorien pro halbem Liter. Die Konkurrenz vom Niederrhein trinkt lieber ein dunkles, obergäriges Bier, das **Altbier**. Es ist deshalb dunkel, weil es mehr Malz enthält. Wer einen halben Liter Alt trinkt, kommt auf 226 Kalorien.

**Schwarzbier** ist ein dunkles Vollbier, das aus Sachsen, Thüringen und Brandenburg stammt und seine Farbe durch Röstmalz bekommt. Bei 4,8 bis fünf Prozent Alkohol liefert ein halber Liter 207 Kalorien. **Pils** ist ein nach der böhmischen Stadt Pilsen benanntes, untergäriges Lagerbier, das 210 Kalorien je halbem Liter enthält. Da der Hopfengehalt höher ist, schmeckt es bitterer als Weizen. Das original böhmische Pils aus Tschechien ist süffiger und weniger bitter als das norddeutsche Pils.

Bei **Biermixgetränken** kommt Radler – mit 170 Kalorien je halbem Liter – am besten weg. Andere Biermixe mit teils zweifelhaften Geschmacksrichtungen wie Kaffee oder Granatapfel haben eins gemeinsam: Sie enthalten mehr Zucker als normales Bier, liefern aber trotzdem weniger Kalorien. Denn Alkohol hat sieben Kalorien pro Gramm, Zucker nur vier. Mit 170 bis 230 Kalorien sind die meisten Mixvarianten trotzdem sehr kalorienreich.

Peggy Reichelt, Gründerin von abnehmen.net empfiehlt: „Fast alle großen Brauereien haben kalorienreduziertes Bier im Sortiment. Mit weniger Alkohol liefert es nahezu vollen Biergenuss, wesentlich weniger Kalorien und einen klaren Kopf. Auch alkoholfreies Bier ist mittlerweile recht genießbar. Gab es früher nur eine Sorte, kann man mittlerweile aus einem großen Angebot an alkoholfreien Biersorten wählen.“

#### **Über abnehmen.net**

Das neue unabhängige Internetportal abnehmen.net ([www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

Für Rückfragen: Frank Plümer | plümer)communications  
Tel. 040/35 70 13 50 | E-Mail: [fp@pluecom.de](mailto:fp@pluecom.de)

#### **abnehmen.net ABNEHMEN IM NETZ GmbH**

Chausseestrasse 8 · 10115 Berlin

Tel +49 30 30605032

Fax +49 30 30605033

Email kontakt@abnehmen.net

Web [www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)