

Word je dik van bier?

De meestgestelde vraag aan Kennisinstituut Bier is: Word je dik van bier? Een vraag die niet makkelijk met ja of nee te beantwoorden is. Om hier duidelijkheid over te geven heeft Kennisinstituut Bier alle wetenschappelijke kennis op een rijtje gezet en aan de hand daarvan een filmpje gemaakt.

Calorieënbom?

Bier bomvol calorieën? Het hangt er maar vanaf waar je mee vergelijkt. Een glas bier, wijn of sterkedrank leveren allemaal ongeveer evenveel calorieën. Glasgrootte, alcoholpercentage en snacks die je erbij eet zijn van belang in het aantal calorieën dat je binnenkrijgt.

Calorieën in alcohol

In bier is alcohol de grootste calorieënleverancier. Net als in andere alcoholhoudende dranken. Zo'n 7 kcal per gram. Twee derde van de calorieën in bier komen van de alcohol en een derde van de koolhydraten.

Een glas of een glaasje?

Als je een biertje met 5% alcohol drinkt uit een glas van 250 ml krijg je 10 gram alcohol binnen. Ditzelfde geldt voor een klein glaasje wijn van 100 ml met 13% alcohol en 35 ml sterkedrank met 35%. Al deze dranken leveren rond de 100 kcal aan energie per standaardglas. Drink je uit een groter glas of drank met een hoger alcoholpercentage, dan krijg je dus ook meer calorieën binnen.

Van alcoholvrij tot zwaar bier

Alcohol levert dus de meeste calorieën in bier. In alcoholvrij bier zit geen alcohol en deze drank levert dus ook veel minder calorieën. Ongeveer de helft van een pilsje. En voor de liefhebbers van zwaar bier geldt dat als je een flesje deelt met iemand, je wel de smaak, maar slechts de helft van de calorieën binnenkrijgt.

Feiten op een rij

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat je vooral kans hebt om dik te worden als je heel veel alcoholhoudende drank drinkt. Dit geldt voor bier, wijn en sterkedrank. Ook is je levensstijl van belang. Als je naast je drankje ongezond eet en weinig beweegt word je sneller dikker. Matige alcoholconsumptie (1-2 glazen per dag) lijkt geen invloed te hebben op je gewicht. Maar let er dan wel op wat je bij je drankje eet. Een handje pinda's bevat namelijk ongeveer evenveel calorieën als een glas bier.

[Bekijk het filmpje](#)

[Bekijk de calorieën in hapjes en drankjes](#)

[Lees de vraagbaak: Word je dik van bier?](#)

[Lees de wetenschappelijke achtergrond over bier en lichaamsgewicht](#)

PERSBERICHT

Kennisinstituut Bier is het wetenschappelijke instituut op het gebied van verantwoorde bierconsumptie in relatie tot gezondheid. Kennisinstituut Bier doet onderzoek naar de biomedische, psychosociale en voedingskundige aspecten van verantwoorde bierconsumptie. Daarnaast vertaalt Kennisinstituut Bier wetenschappelijke kennis naar praktisch toepasbare hulpmiddelen voor met name professionals.



Voor meer informatie (niet voor publicatie)

Ir. Ivonne Sleutels, communicatiemedewerker Kennisinstituut Bier

Telefoon: 0317-750 620/06-42609914

E-mail: sleutels@kennisinstituutbier.nl