



## Alles over bier Mythes

BIER IS EEN FASCINEREND EN VEEL BESPROKEN ONDERWERP, TIJDENS HET BORRELEN MET VRIENDEN OF FAMILIE. OVER BIER DOEN VEEL MYTHES DE RONDE. CHECK HIER DE FEITEN!

### 01 | DONKER BIER BEVAT MEER ALCOHOL

#### **Niet waar**

Veel mensen denken dat hoe donkerder het bier, hoe sterker het is. Maar er is geen verband tussen de kleur en de sterkte. Een typisch donker biertje kan een 4% alcohol bevatten, terwijl dat blekere bieren soms 8% kan zijn. De kleur van het bier hangt af van de ingrediënten en hoe het is gebrouwen en gegist.

### 02 | IN BIER ZIT VEEL SUIKER

#### **Niet waar**

In veel dieetboeken wordt beweerd dat bier veel suikers bevat. Wanneer gedurende het brouwen de gerstemout voor het eerst wordt gekookt bevat het bier inderdaad veel suiker. Maar tijdens het gistingsproces wordt de suiker omgezet in alcohol en koolzuur. Veel populaire bieren bevatten dus eigenlijk geen of zeer weinig suiker.

### 03 | ALCOHOLVRIJ BIER BEVAT GEEN ALCOHOL

#### **Niet waar**

Alcoholvrij bier bevat over het algemeen geen alcohol, maar mogen eigenlijk wel tot aan 0,5% alcohol bevatten. Aan de andere kant zijn er de 'zero bieren', die geen alcohol bevatten.

## 04 | EEN GLAS BIER BEVAT MINDER CALORIEËN DAN EEN GLAS MELK

### Waar

In tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, bevat bier minder calorieën dan vele andere drankjes. Bier heeft maar 42 calorieën per 100 milliliter. Als je dat vergelijkt met andere drankjes, dan bevat bier veel minder calorieën dan mix-drankjes en ongeveer evenveel als sap.

## 05 | ALCOHOL HEEFT HETZELFDE EFFECT OP MANNEN ALS OP VROUWEN

### Niet waar

Omdat vrouwen een lager percentage water in hun lichaam hebben dan mannen, heeft dezelfde hoeveelheid alcohol op vrouwen een veel groter effect. Dat geldt zelfs als je rekening houdt met het verschil in gewicht.

## 06 | VAN BIER DRINKEN KRIJG JE EEN BIERBUIK

### Niet waar

Uitgebreid onderzoek in Groot-Brittannië en Tsjechië toont aan dat er geen aantoonbare relatie is tussen bier drinken en een bierbuik. De boosdoeners zijn waarschijnlijk de snacks die je eet tijdens het drinken.

## 07 | TE VEEL DRINKEN KAN SLECHT ZIJN VOOR JE GEZONDHEID

### Waar

Het gebruik van te veel alcohol beïnvloedt je beoordelingsvermogen en kan leiden tot afhankelijkheid en andere ernstige gezondheidsproblemen. Als je vragen hebt over verantwoord drinken, kun je je wenden tot je arts.

## 8 | DOOR VERSCHILLENDE SOORTEN DRANKJES TE DRINKEN WORD JE EERDER DRONKEN

### Niet waar

De mate van vergiftiging (dronkenschap) wordt bepaald door het alcoholgehalte in je bloed, niet door het switchen van het ene naar het andere drankje.

## 09 | VAN BIER DRINKEN WORD JE DIK

### **Niet waar**

Wie gematigd drinkt, wordt van bier niet dik. In bier zit minder calorieën dan in de meeste andere alcoholische drankjes. Bier bevat relatief weinig koolhydraten, minder dan wijn bijvoorbeeld. Een glas wijn van 142 ml bevat zo'n 110 calorieën, 5 gram koolhydraten en ongeveer 13 gram alcohol (die verantwoordelijk is voor 91% van alle calorieën). Dat komt grofweg overeen met dezelfde hoeveelheid calorieën in 341 ml licht bier.