



Er bestaan vele mythen en vragen over alcohol en uiterlijk.

Word je dik van alcohol? Is het slecht voor je huid? Gaat je haar glanzen als je het wast met bier? Er bestaan vele mythen en vragen over uiterlijk, dieet en alcohol.

Gewicht en voeding

Van te veel alcohol drinken kom je uiteraard aan, maar dat geldt voor bijna alles waarvan je te veel consumeert.

Onderzoek heeft echter geen direct verband tussen alcohol en overgewicht kunnen aantonen. De belangrijkste redenen van overgewicht zijn overconsumptie en een tragere stofwisseling. Genetische aanleg kan ook een belangrijke rol spelen bij iemands gewicht.

Veel volwassenen die op een verantwoorde manier van een biertje genieten, komen niet aan. Per gram bevat ethyl alcohol minder calorieën (7 Kcal) dan vet (9 Kcal), maar meer dan koolhydraten (4 Kcal) en eiwitten (4 Kcal). Bier is vetvrij, en in het algemeen bevatten alle biersoorten relatief weinig koolhydraten, suikers en natrium.

Omdat bier is gemaakt van gezonde ingrediënten zoals gerst, hop, graan, mout, gist en water is het een bron van natuurlijke antioxidanten, en zit het vol vitamine B, flavonoiden en mineralen (zoals kalium en magnesium). Ook is het een bron van oplosbare vezels.

Naarmate bier meer alcohol bevat, zitten er meer calorieën in. Een gemiddeld glas bier van 350 ml bevat tussen de 100 en 145 calorieën, afhankelijk van het

soort bier. Een glas van 350 ml van een van onze pilsenerbieren bevat ongeveer 145 calorieën. Ter vergelijking: 350 ml druivensap bevat ongeveer 192 calorieën, 350 ml volle melk ongeveer 204 calorieën en een 350-ml-blikje frisdrank ongeveer 150 calorieën. Water en ongezoete thee bevatten geen calorieën. Er bestaan overigens vele soorten bieren, die allemaal andere hoeveelheden calorieën en koolhydraten bevatten.

Anders dan wat bepaalde populaire dieetboeken beweren, bevat traditioneel bier weinig tot geen maltose of andere suikers. Hoewel het gerstemout tijdens het brouwproces wordt gekookt en de vloeistof die overblijft maltose (een suikersoort) bevat, wordt dit tijdens het fermentatieproces door de gist omgezet in alcohol en natuurlijk koolzuur.

Om niet te veel calorieën binnen te krijgen, slaan sommige mensen het eten over wanneer ze drinken. Dit wordt wel 'drinkorexia' genoemd. Het is niet verstandig: met een lege maag raak je sneller beneveld en de hoeveelheid alcohol in je lichaam neemt sneller toe.

Iedereen heeft een unieke voedselbehoefte en genetische samenstelling. Het kan zeer nuttig zijn de hulp van je huisarts of een zorgverlener in te roepen om te bepalen welk dieet en hoeveel lichaamsbeweging bij jouw levensstijl passen.



Actie ondernemen

Als je je druk maakt over je gewicht of over het effect van bier op je gewicht, is het wellicht verstandig om je dieet onder de loep te nemen. Te veel eten of drinken - en dat geldt praktisch bij alles wat je eet of drinkt - heeft gevolgen voor hoe je er uitziet en hoe je je voelt. Het kan een goed idee zijn om de hulp van je (huis)arts in te roepen om te bepalen welk dieet en bewegingsprogramma het beste bij jouw manier van leven passen.

- Hoewel veel problemen met alcohol een even grote invloed hebben op beide seksen, komen vrouwen vaak in specifieke situaties terecht, of hebben specifieke zorgen over alcoholgebruik.
- De hoeveelheid calorieën in 350 ml bier is vergelijkbaar met verschillende andere dranken. Ook bevat bier minder vet, suiker en koolhydraten dan vele andere dranken.
- De belangrijkste veroorzakers van overgewicht zijn overconsumptie en een gebrek aan lichaamsbeweging.
- Bier bevat vele voedzame ingrediënten en is een bron van antioxidanten, vitamine B, hop, gerst, eiwitten, mineralen en vezels. Vitamine B en biergist zijn voedzaam en werken zuiverend.
- Van de ethyl alcohol in bier ga je meer urineren. Als je veel drinkt, kan dit uitdroging van de huid veroorzaken.
- Er is weinig bewijs dat je haar gaat glanzen door het met bier te wassen.

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatzienietverzuipen.nl
www.alcoholdebaas.nl