

Evenveel calorieën als cola

Niet aangeschoten, wel aangekomen



Bier waar geen of weinig alcohol in zit.
Dat klinkt als een gezonder alternatief
voor bier met alcohol. Maar het levert wel
calorieën, soms net zo veel als cola.

● Wil je genieten van een ijskoud biertje met weinig of geen alcohol, dan is er steeds meer keuze. Waar je vroeger hooguit kon kiezen uit alcoholarme of -vrije pils en radler, vind je in de supermarkt nu diverse soorten speciaalbieren, zoals wit, weizen, blond, IPA en fruitbier. De meeste bevatten geen druppel alcohol, andere hooguit 0,5%. Voor het gemak noemen we ze in dit artikel allemaal alcoholvrij bier. Omdat er geen of nauwelijks alcohol in zit, heeft alcoholvrij bier een gezonder imago dan bier met alcohol.

We onderzochten de voedingswaarde van verschillende soorten alcoholvrij bier in enkele grote supermarkten (zie ook het kader Wat & hoe). De hoeveelheid suiker is met gemiddeld zo'n 3 gram per 100 ml een stuk lager dan die in bijvoorbeeld cola en sinaasappelsap (zie de tabel Dranken vergeleken op pagina 10).

Maar dat maakt alcoholvrij bier niet per se minder ongezond. Want er zitten vaak wel veel koolhydraten in. En daardoor kan de hoeveelheid calorieën in alcoholvrij bier flink oplopen (zie de tabel Alcoholarme en -vrije bieren met de meeste calorieën op pagina 11). Sportzot en Leffe Blond 0,0% bevatten bijvoorbeeld nauwelijks suiker, maar door de koolhydraten die erin zitten, zijn ze toch ongeveer even calorierijk als cola en sinaasappelsap.

Smaak compenseren

Het gebrek aan alcohol zorgt er wel voor dat alcoholvrije bieren minder calorieën bevatten dan hun alcoholhoudende tegenhangers. Alcohol levert namelijk met 7 kcal per gram veel energie. Zo zitten er in gewone Leffe Blond 58 kcal per 100 ml. Zonder alcohol zou dat omgerekend 22 kcal zijn, maar de extra koolhydraten in de alcoholvrije variant krikken die hoeveelheid toch weer op tot 40 kcal. Volgens dezelfde berekening bevat de alcoholvrije pils van Heineken niet 13, maar 21 kcal. Die extra koolhydraten zijn waarschijnlijk nodig om de smaak te compenseren. Alcohol geeft immers smaak aan bier en zonder

Wat & hoe

We onderzochten de voedingswaarde van 61 alcoholvrije en alcoholarme bieren die te koop zijn bij Albert Heijn, Jumbo, Lidl, Aldi en Ekoplaza. Daarvoor selecteerden we alle merken uit 7 categorieën: pils, radler, witbier, weizen, blond, IPA en fruitbier. We bekeken de hoeveelheid energie (kilocalorieën), suiker en koolhydraten en gingen na wat er klopt van de claims over het alcohol- en suikergehalte.

extra koolhydraten zou alcoholvrij bier al gauw te waterig smaken.

Koolhydraten en suiker lijken in chemisch opzicht veel op elkaar en leveren per gram evenveel energie (calorieën). Op zich is er niets mis met calorieën. Je lichaam heeft

Alcoholvrij bier bevat soms weinig suiker, maar wel veel koolhydraten

energie nodig om te kunnen functioneren. Maar het geniepige van frisdrank, sappen en alcoholvrij bier is dat je er gemakkelijk (te) veel calorieën mee naar binnen klokt. Deze dranken bevatten weinig voedingsstoffen en over het algemeen verzadigen dranken slecht. Als je meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, kom je op den duur aan. En overgewicht vergroot de kans op onder meer diabetes type 2.

Bovendien zijn koolhydraten, net als suiker, een voedingsbodemp voor bacteriën in je mond. Bij het afbreken daarvan ontstaan zuren. Als je je tanden vaak blootstelt aan koolhydraten en suiker, kunnen die zuren gaatjes veroorzaken. Eet of drink daarom niet vaker iets met koolhydraten en/of suiker dan zeven keer op een dag. En drink een drank met koolhydraten en suiker zo veel mogelijk in één keer op, in plaats van langdurig af en toe een slok te nemen.

Uit het buitenland

We noemen al het bier in dit onderzoek alcoholvrij, maar er zitten bieren tussen die maximaal 0,5% alcohol bevatten. Eigenlijk zouden we het dus steeds moeten hebben over 'alcoholarm en alcoholvrij bier', zoals in de tabellen staat. In Nederland mag bier 'alcoholvrij' heten als er maximaal 0,1% alcohol in zit. En 'alcoholarm' als dat percentage niet hoger is dan 1,2. Deze claims vind je ook op websites en etiketten, naast onder meer het Engelse 'non-alcoholic' en het Duitse 'alkoholfrei'.

Maar in andere landen gelden andere maxima om bier alcoholvrij te mogen noemen. Omdat veel biermerken uit het buitenland komen, is er in ons land bier te koop met alcoholclaims die (net) iets anders betekenen. 'Alcoholvrij' betekent in Duitsland of België bijvoorbeeld maximaal 0,5% alcohol. Wil je zeker van je zaak zijn, negeer dan de claims en bekijk het alcoholpercentage. Als er 0,0 of 0.0 op het etiket staat, weet je zeker dat je geen alcohol binnenkrijgt.

Bij het brouwen van bier met alcohol worden koolhydraten in het graan afgebroken tot suikers. Gist zet die suikers vervolgens om in alcohol. Om alcoholvrij bier te maken, kan een brouwer ten eerste het brouwproces aanpassen zodat de koolhydraten minder worden afgebroken tot suikers. Daardoor blijven er meer koolhydraten over en is er minder suiker beschikbaar voor de gist. Ten tweede kan een brouwer ervoor zorgen dat de gist minder goed zijn werk doet. Bijvoorbeeld door een heel ►



'Suikertaks moet voldoen aan voorwaarden'

'De Consumentenbond is niet tegen een suikerbelasting op (fris)dranken, maar die moet wel aan enkele voorwaarden voldoen', vertelt Henry Uitslag, onze belangenbehartiger Voeding. 'Zo'n belasting stimuleert producenten bij voorkeur om dranken minder calorierijk te maken, zodat consumenten gezondere producten krijgen én het niet of nauwelijks in hun portemonnee voelen. Gezonde producten horen juist goedkoper te worden, bijvoorbeeld door een btw-verlaging. De vraag is of het logisch is dat alcoholvrij bier als frisdrank wordt gezien en belast. Op basis van de uitkomsten van dit onderzoek is het antwoord daarop 'ja'. Maar aan de genoemde voorwaarden voldoet de huidige belasting – die op 1 januari van dit jaar ook voor alcoholvrij bier is ingevoerd – vooralsnog niet. De overheid werkt aan een plan voor een eerlijkere suikerbelasting. Wij houden het in de gaten.'

koude omgeving te creëren of door de gist vroegtijdig te verwijderen. Of hij gebruikt een ander soort gist, die suikers minder goed omzet in alcohol. Ten slotte kan hij de alcohol achteraf uit het bier halen. Toch lukt het niet altijd om bier helemaal vrij te houden van alcohol. En het komt ook voor dat de brouwer de gist toch een beetje zijn gang laat gaan.

Claims

Sommige fabrikanten en verkopers doen met claims over de voedingswaarde alsof hun bier bijzonder is. Zo staat op het bier van Jever Fun de claim sugar-free. Dat het geen suiker bevat, draagt eraan bij dat het een van de bieren met de minste calorieën is. Maar bijzonder is dat niet. Er zijn meer bieren die zonder een dergelijke claim suikervrij zijn, zoals Weihenstephaner. De hoeveelheid calorieën is ook niet bijzonder, want bijvoorbeeld Kordaat en Dors hebben ongeveer dezelfde hoeveelheid calorieën. Albert Heijn verkoopt Amstel Witbier radler 0.0 als 'laag in suikers', maar dat is het met bijna 5 gram per 100 ml helemaal niet. Ook Liefmans Fruitesse 0.0 is niet echt 'laag in calorieën', al is dit in ons onderzoek wel het fruitbier met de minste calorieën (22 kcal per 100 ml). Wetmatig is sprake van 'laag in calorieën' bij maximaal 20 kcal per 100 ml. Verder worden sommige alcoholvrije bieren aangeprezen als 'isotoon'. Dat wil zeg-

gen dat ze een vergelijkbare hoeveelheid koolhydraten en mineralen bevatten als bloed, waardoor bloed die stoffen snel kan opnemen. Intensieve sporters kunnen daardoor met isotone dranken hun vocht- en energiepeil aanvullen tijdens zware, langdurige inspanning. Koolhydraten zijn in dit specifieke geval nodig als snelle bron van energie. Maar de 'isotone' bieren in ons onderzoek bevatten iets te weinig koolhydraten voor wat normaal als isotoon wordt beschouwd. En de hoeveelheid koolhydraten in deze bieren is ook niet bijzonder, want in veel andere bieren zit evenveel of meer. Daarnaast bevatten de 'isotone' bieren nagenoeg geen zout, terwijl dat wel nodig is voor een isotone drank. Afgezien daarvan, je sport zelden zo intensief dat je een isotone drank nodig hebt om genoeg energie en zout binnen te krijgen. Meestal volstaat een normaal voedingspatroon met voldoende vocht.

Voor de meeste mensen is alcoholvrij bier dus geen functionele sportdrank, maar een drankje om van te genieten. Het minst ongezond geniet je met alcoholvrije pils, want die bevat met gemiddeld 20 kcal per 100 ml de minste calorieën. Andere relatief caloriearme bieren staan in de tabel Alcoholarme en -vrije bieren met de minste calorieën hiernaast.

Maar wat je favoriete alcoholvrije bier ook is, weet dat het wat gezondheid betreft vergelijkbaar is met frisdrank. ■

Dranken vergeleken

Product	Kcal per 100 ml	Koolhydraten (g/100 ml)	Suiker (g/100 ml)
Sinaasappelsap, gemiddeld	42	9	8,8
Pils, gemiddeld	41	3	0
Alcoholarm/-vrij bier, maximaal	41	9,8	7,3
Cola, gemiddeld	40	10	10
Radler, gemiddeld	36	5,9	4,6
Alcoholarm/-vrij bier, gemiddeld	25	5,7	2,8
Ijsthee, gemiddeld	20	4,6	4,5
7 Up	19	4,6	4,6

Alcoholarme en -vrije bieren met de meeste calorieën

Soort	Product	Kcal per 100 ml	Koolhydraten (g/100 ml)	Suiker (g/100 ml)
Blond	Sportzot 0,4%	41	8,6	<1
Blond	Leffe Blond 0,0%	40	9,8	1,1
Blond	Gebrouwen door Vrouwen Bloesem bluf 0.5%	36	8	0
Radler	Warsteiner Radler 0,0% alcohol	35	7,7	5,7
Blond	Dutch Bargain (DB) Designated dryver 0,3%	32	6,6	3,2
Witbier	Affligem Belgisch wit 0.0	31	7,2	3,7
Blond	De Eeuwige Jeugd Vrijer blond 0,4%	30	5,9	2,7
Fruitbier	Bavaria 0.0 fruity ginger lime	30	7,9	7,3
Radler	Grolsch Radler 0.0 citroen	30	6,8	3,9
Weizen	Grolsch Weizen 0.0	30	6,8	3,7

Alcoholarme en -vrije bieren met de minste calorieën

Product	Kcal per 100 ml
Pils (16 onderzocht, gemiddeld 20 kcal, maximaal 26 kcal)	
1 Kordaat 0.0	13
2 Dors Alcoholvrij bier 0.0 / Jever Fun non-alcoholic beer sugar-free 0,3%	15
IPA (10 onderzocht, gemiddeld 23 kcal, maximaal 28 kcal)	
1 BrewDog Hazy Af alcohol free 0,5%	14
2 Bavaria 0.0 IPA	19
Weizen (5 onderzocht, gemiddeld 24 kcal, maximaal 30 kcal)	
1 Weihenstephaner Hefeweissbier alkoholfrei <0,5%	16
2 Brand Weizen 0.0	23
Fruitbier (5 onderzocht, gemiddeld 25 kcal, maximaal 30 kcal)	
1 Liefmans Fruitesse 0.0	22
2 Bavaria 0.0% Fruity rose / Lowlander Non-alc tropical ale 0,3%	24
Radler (10 onderzocht, gemiddeld 25 kcal, maximaal 35 kcal)	
1 Grolsch Radler 0.0 minder zoet	19
2 Brouwers Radler 0.0 / Lander Bräu Radler lemon 0.0 / Schultenbräu Radler 0.0	22
Witbier (5 onderzocht, gemiddeld 27 kcal, maximaal 31 kcal)	
1 Brouwerij 't IJ Vrijwit witbier 0,5% / Bavaria 0.0 wit	24
2 Hoegaarden 0,0 wit	27
Blond (10 onderzocht, gemiddeld 31 kcal, maximaal 41 kcal)	
1 Chouffe Alcoholvrij 0,4%	23
2 Cornet Belgisch Blond Alcoholvrij 0,3% / Lowlander Non-alc citrus blonde 0,3%	25



Smaakt dit naar **meer?**

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding

