

Inhalt

Vorwort Sandra Ganzenmüller	6
Vorwort Dr. med. Karl-Heinz Ricken	8

Roter Faden zur Nutzung des Fachbuchs **9**

A Ernährungswissenschaftliche Einblicke: Was ist dran am Bier, was ist drin? **10**

1. Makronährstoffe	11
1.1 Kohlenhydrate	
1.2 Fette	
1.3 Eiweiße	
1.4 Wasser	
1.5 Alkohol	
2. Mikronährstoffe	15
2.1 Calcium	
2.2 Magnesium	
2.3 Kalium	
2.4 Phosphor	
2.5 Natrium	
2.6 Vitamine	

B Alkoholstoffwechsel unter der Lupe betrachtet **26**

1. Biochemischer Hintergrund von Alkohol	26
2. Aufnahme von Alkohol im Körper	27
3. Abbau von Alkohol im Körper	28
4. Wirkung von Alkoholkonsum auf den Körper	30
5. Exkurs: Biergenuss mit Verstand	31
Gastkommentar von Diätassistentin Verena Kohlhasse	
6. Biergenuss in besonderen Lebenssituationen	36
6.1 Bierkonsum in der Jugend	
6.2 Bierkonsum bei Senioren	
6.3 Bierkonsum in der Schwangerschaft und Stillzeit	

C Grenzen zwischen Genuss und Sucht **46**

1. Grenzwerte für Deutschland 46
2. Trinkverhalten der Deutschen 47
3. Definition von Alkoholabhängigkeit 49
4. Zehn Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol 49

D Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten **51**

1. Laktoseintoleranz 51
2. Fructoseintoleranz oder Fructosemalabsorption 53
3. Histaminintoleranz 55
4. Diabetes 56
5. Zöliakie 59

E Bier in den Medien **62**

1. Bier im medialen Spannungsfeld 62
2. Empfehlungen zur Kommunikation des Themenfeldes Bier und Gesundheit 63
3. Exkurs: Die Health-Claims-Verordnung 64
 Gastkommentar von von RA Peter Hahn

Literaturempfehlungen **70**

Verzeichnis der Medizinischen Einblicke von Dr. med. Karl-Heinz Ricken

Inhaltsstoffe des Bieres aus medizinischer Sicht	16
Alkoholfreies Bier – das ideale Sportlergetränk?	21
Maßvoller Biergenuss – aus ärztlicher Sicht	27
Die kanzeroprotektive Wirkung von Bier	29
Das French Paradoxon	33
Bier – ein kardiovaskulärer Schutzfaktor	36
Moderater Bierkonsum und psychische Befindlichkeit	41
Alkohol in Arzneimitteln – unbedenklich?	43
Leitlinien für einen gesunden und verantwortungsvollen Biergenuss	48
Bier und Blutzucker	56