

## MALZGETRÄNKE

# Schnelle Energiespender



**Wie gesundheitlich wertvoll sind Malzgetränke?** Die Zahlen in der Presse zeigen, dass der Alkoholkonsum insbesondere bei Bier seit Jahren abnimmt. Der Verbraucher macht sich immer mehr Gedanken über seine Gesundheit und entscheidet sich bewusster, was er trinkt und isst. So ist das Malzgetränk aufgrund seines Geschmacks beliebt, da es bittere Hopfennoten enthält. Ist es aber auch gesund?

von SABRINA SCHULTJAN, Food Information Service (FIS) Europe, Bad Bentheim

Malzgetränke sind eine natürliche Energiequelle für alle, die körperlich und geistig viel leisten müssen, denn die wertvollen Nährstoffe werden vom Organismus schnell aufgenommen und verarbeitet. Deshalb hat sich das Malzgetränk von seinem Image als „Kinderbier“ schon längst entfernt. Auch Sportler greifen oft nach Malzgetränken. Sie werden als „schnelle Energiequelle“ genutzt. Dieses Getränk besteht in der Regel aus natürlichen Zutaten, ist somit frei von chemischen oder künstlichen Stoffen. Die Grundzutaten sind Wasser, Gerstenmalz, Glucose-Fructose-Sirup, Kohlensäure, Farbstoff E 150c (Zuckercoleur) und Hopfenextrakt.

## Malzbier oder Malztrunk?

Umgangssprachlich wird für jedes Malzgetränk immer noch die Bezeichnung „Malzbier“ verwendet. Es gibt aber einen Unterschied zwischen „Malzbier“ und „Malztrunk“. Im Gegensatz zum Malzbier, das nach dem Reinheitsgebot nur aus Gerstenmalz, Hopfen, Wasser und Hefe hergestellt

werden darf, ist der sehr viel bekanntere Malztrunk kein richtiges Bier. Malzgetränke sind unvergorene Vollbiere mit einem Alkoholgehalt von unter 0,5 % Vol. Es findet keine Vergärung statt, damit liegen die Alkoholwerte meist noch deutlich unter dieser Marge.

Der dunklen, malzig bis süß schmeckenden Flüssigkeit wird in der Regel Invertzucker, der in Trauben- und Fruchtzucker aufgespalten ist, zugegeben. Durch Zuckercoleur – eine Karameüllösung aus Rübenzucker – werden das Aroma und die Farbe verstärkt. Einige Anbieter setzen dem Malzgetränk Hefe bei Temperaturen um den Nullpunkt zu, so kann kein Alkohol entstehen. Auch der Hopfenanteil der Malzgetränke ist wesentlich niedriger als bei normalen Bieren, wodurch sich der mildere Geschmack erklären lässt. Der Stammwürzegehalt beträgt im Durchschnitt 12 %. Das Prickeln auf der Zunge und der Schaum im Glas entstehen durch die Anreicherung mit Kohlensäure nach der Filtrierung. Zusätzlich wird das Getränk pasteurisiert, um es haltbar zu machen.

Der Malztrunk enthält einige wasserlösliche Bestandteile des Vitamin-B-Komplexes. Durch sie ist der Traubenzucker für die Muskulatur sehr schnell verfügbar. Ein anderer Vorteil ist, dass die Stoffe in gelöster Form bereits vorliegen. Somit gelingt nicht nur eine schnelle Resorption über den Verdauungstrakt sondern auch der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes. Bereits eine 0,33-Liter-Flasche Malzbier deckt einen erheblichen Teil der empfohlenen Tagesdosis der Vitamine Niacin, Pantothensäure, B6 und Folsäure ab. So erklärt sich, dass für ernährungsbewusste Freizeitsportler der Malztrunk eine gute Ergänzung ist.

Der Terminus „Malzbier“ hat sich in unserer Umgangssprache gehalten, obwohl dieses Erfrischungsgetränk,

streng genommen, laut der Rechtslage, nicht als Bier deklariert werden darf. Denn bei einem Alkoholgehalt von unter 0,1 % und damit geringer als zum Beispiel beim Apfelsaft ist es auch eher als Erfrischungsgetränk, denn als Bier zu betrachten.

Diese Rechtslage besteht aus einem Urteil des Bundesgerichtshofs aus dem Jahr 1958, da es in Bayern nach dem Bayerischen Reinheitsgebot verboten war, Bier mit Zuckerzusatz herzustellen. Seitdem darf Malzbier mit Zuckerzusatz nicht als Bier bezeichnet werden und ist im Handel als Malztrunk oder Malzgetränk erhältlich.

Mittlerweile bietet der Markt eine große Auswahl an Malzgetränken an, zum Beispiel das klassische Malz, Bio-Produkte, Light-Versionen und auch Mixgetränke sind eine willkommene Abwechslung beim Verbraucher. Es gibt allerdings noch einige wenige echte Malzbiere, beispielsweise das „Koch'sches Malzbier“ einer Kölner Brauerei.

## Für Schwangere kein Malzbier!

Das tatsächliche Malzbier ist ein obergäriges Vollbier, das eine durchschnittliche Stammwürze von 11,7 % und einen Alkoholgehalt von 2 % enthält. Die Farbe des Hopfengebräus ist dunkel, fast schwarz, die durch die Mischung von hellem und dunklem Gerstenmalz entsteht.

Häufig wird die Frage gestellt, ob der Genuss von Malzgetränken in der Schwangerschaft und Stillzeit zu empfehlen ist oder ob man doch besser darauf verzichten sollte. Hier ist die Unterscheidung zwischen Malzbier, mit einem Alkoholgehalt von 2 % und einem Malzgetränk, welches höchstens 0,2 % enthalten darf, wichtig. In verschiedenen Wissenschaften konnte belegt werden, dass Säuglinge, deren Mütter in der Schwangerschaft Alkohol konsumierten, deutlich weniger



Tabelle 1: Übersicht

Zusammensetzung 100 g/ml Malzbier		Tagesbedarf nach DGE/RDA
Energie	55 kcal/231 kj	
Wasser	87,18 g	
Eiweiß	0,50 g	70 g
Fett	0,00 g	Max. 60 g
Kohlenhydrate	10,85 g	
<b>Vitamine:</b>		
Vitamin B1	1,00 µg	1.400 µg
Vitamin B2	30,00 µg	1.600 µg
Vitamin B3	530,00 µg	1.800 µg
Vitamin B5	100,00 µg	6.000 µg
Vitamin B6	30,00 µg	2.000 µg
Vitamin B7	0,50 µg	100 µg
Vitamin B9	4,00 µg	400 µg
Folsäure	5,00 µg	
Vitamin A, D, K, E, C	0,00 µg	
<b>Mineralstoffe:</b>		
Calcium	3,00 mg	1.000 mg
Kalium	35,00 mg	2.000 mg
Chlor	20,00 mg	830 mg
Magnesium	6,00 mg	300 mg
Natrium	4,00 mg	550 mg
Phosphor	11,00 mg	800 mg
<b>Spurenelemente:</b>		
Eisen	0,21 mg	14 mg
Flour	1,00 µg	3.500 µg
Jod	1,00 µg	1.500 µg
Kupfer	90,00 µg	1.500 µg
Mangan	30,00 µg	3.500 µg
Zink	0,02 mg	15 mg
Biologische Wertigkeit liegt bei 61 %		

Quelle: FIS Europe

trinken als erforderlich und andere Beeinträchtigungen des Nervensystems oder sogar Fehlbildungen auftreten können. Somit sollten Mütter in der Schwangerschaft und Stillzeit auf den Verzehr von Malzbier verzichten.

Anders bei den Malzgetränken – diese dürfen trotz ihres geringen Alkoholgehalts von maximal 0,2 % als „alkoholfrei“ ausgewiesen werden. Denn auch in Fruchtsäften kommt es durch Gärungsprozesse zu einer geringen und völlig unbedenklichen Alkoholbildung. Wer also ganz auf Alkohol verzichten möchte, darf weder Malzgetränke noch Fruchtsäfte zu sich nehmen.

Allerdings wird mittlerweile, aufgrund verschiedener Untersuchungen und Studien vermutet, dass sich ein moderater Konsum

von Malzgetränken positiv auf die Milchproduktion während der Stillzeit auswirkt. Verantwortlich für die positive Wirkung ist das Hormon Prolaktin (PRL), das in der Schwangerschaft für das Wachstum der Brustdrüsen sorgt und während der Stillzeit die Milchbildung bzw. Milchabgabe fördert. Die Wirkung des Hormons ist auf die Polysaccharide (Vielfachzucker) in der Gerste zurückzuführen. Doch der Malztrunk beinhaltet außerdem auch Hopfen. Dieser besitzt eine entspannende und beruhigende Wirkung und trägt so zu einer „Wohlfühlatmosphäre“ von Mutter und Säugling bei. ■

 MEHR INFORMATIONEN  
www.fis-europe.net



Unseren Service können Sie sehen. Ihr Team spürt ihn.

**Mietberufskleidung von DBL.**

Wir beschaffen, holen, bringen und pflegen Ihre Berufskleidung. Individuell, pünktlich und zuverlässig. Testen Sie unser Angebot. Rufen Sie an unter 0800/3103110.



DBL – Deutsche Berufskleider-Leasing GmbH  
Albert-Einstein-Str. 30 | 90513 Zirndorf  
info@dbl.de | www.dbl.de