

Hold dig sund: Drik tre glas øl om dagen

Af: Jeppe Wojcik, journalist
9. maj 2012 kl. 10:06

Midaldrende og ældre kan med god samvittighed udskifte det daglige glas rødvin med en kold øl.

Øl gør dig fed og usund.

Sådan lyder mange menneskers fordom om den gyldne humledrik. Men meget tyder på, at den ikke holder i retten.

Øl har tværtimod masser af sundhedsmæssige fordele, som gør det mindst lige så sundt som vin, når man indtager det i moderate mængder. Et moderat indtag kan være helt op til tre glas øl om dagen i forbindelse med en sund kost.

Øl kan nemlig, blandt meget andet, medvirke til at forebygge hjertekarsygdomme, diabetes og forhøjet blodtryk.

Det er bare nogle af konklusionerne i [rapporten 'Øl og Sundhed'](#) og på den internationale konference 'Øl og Ernæring', afholdt på Københavns Universitet.

Vi drikker mere vin end øl

Når den gennemsnitlige dansker er i supermarkedet, er det oftere vin end øl, der ryger ned i kurven, men det er ikke så længe siden, den landsdækkende indtagelse af vin begyndte at overstige indtagelsen af øl.

- **I 1997** udgjorde vin 35,1 procent af danskernes samlede forbrug af alkohol. Øl udgjorde 53,7 procent.
- **I 2010** så det omvendt ud: 45,0 procent af det samlede forbrug var vin og 37,8 procent var øl.

Vinens popularitet er blevet hjulpet på vej af et tungtvejende reklamebudskab: [Det er sundt at få et glas om dagen.](#)

Det har inspireret Bryggeriforeningen, som nu også vil med på sundhedsbølgen. Derfor har foreningen afholdt konferencen 'Øl og Ernæring' med deltagelse af de førende danske og internationale forskere på området.

Et af konferencens erklærede mål var at gøre op med opfattelsen af, at vin er den eneste type alkohol med sundhedsmæssige fordele.

Øllets ernæringsmæssige fordele

Konferencen havde deltagelse af professorer fra ind- og udland, som kunne liste følgende fordele ved at drikke øl:

- Det **forebygger hjertekarsygdomme** hos mænd og kvinder over 35 og kvinder over 45 år.
- Et moderat alkoholforbrug **sænker risikoen for diabetes**, mens intet eller højt alkoholforbrug øger risikoen.
- Øl kan **sænke risikoen for knogleskørhed**, særligt for kvinder der har været i overgangsalderen.
- Humle gemmer på en masse stoffer, som øjensynligt kan **forebygge en lang række sygdomme**, blandt andet kræft, Alzheimers, overvægt og depressioner. Yderligere forskning på området er dog nødvendig.

Derudover ser øl i begrænsede mængder ikke ud til at føre til overvægt.

Sådan skal du indtage øl

Ifølge forskerne kan der ses sundhedsmæssige fordele ved at indtage øl, hvis du:

- Drikker moderat, det vil sige 1-2 genstande om dagen i forbindelse med et sundt måltid. Mænd må dog gerne drikke 1-3 genstande.
- Har en jævn drikkefrekvens og fordeler øl-indtagelsen over hele ugen.
- Ikke er ung.
- I øvrigt holder dig under Sundhedsstyrelsens råd om maksimalt 14 genstande om ugen til kvinder og maksimalt 21 til mænd - og ikke flere end fem genstande tæt på hinanden, for eksempel på en aften.

Delte meninger om, hvor meget øl man bør drikke

Meningerne er mange, når forskere og sundhedsorganisationer diskuterer, hvor meget alkohol der er sundt.

Professor Ramon Estruch fra universitetshospitalet i Barcelona argumenterede eksempelvis for, at tre øl om dagen godt kunne være sundt for mænd.

Cand. scient i human ernæring Per Brændgaard har en anden holdning. Han genudgav for nylig [en rapport med de væsentligste dele af den videnskabelige litteratur om øl og sundhed](#). Rapporten

samler fakta, gode råd og retningslinjer omkring øl-indtagelse.

Han mener ikke, der skal mere end én genstand til hver anden dag for at opnå de hjertekar-gavnlige virkninger - men han er klar over, at det kan være svært for glade øldrikkere at holde sig nede på det niveau.

»En af ulemperne ved øl, er at man indtager alt for meget af gangen. Særligt når man drikker øl med høje alkoholprocenter og i store flasker,« siger Per Brændgaard.

Han understreger i øvrigt, at vand stadig er det sundeste.

Vitaminer og næringsstoffer i øl

Øl indeholder en masse næringsstoffer og vitaminer. Et af de vigtigste næringsstoffer er silicium, som er essentiel for opbygning af knoglerne.

I en almindelig pilsner er der 6,9 milligram silicium, hvilket er 22 procent af den anbefalede daglige indtagelse. Et glas vin indeholder til sammenligning kun 0,9 milligram silicium.

Den britiske professor Jonathan Powell, der forsker i mineralers biokemiske egenskaber, fortæller, at [øls høje koncentration af silicium modvirker knogleskørhed](#).

»Silicium styrker kroppens knogleopbyggende funktion, som er essentiel for vores knogler,« siger Jonathan Powell.

Derudover ser alkoholen i øl ud til at mindske kroppens naturlige knoglenedbrydende funktion. På den måde hjælper øl knoglerne på to måder.

Øl er kun for de mådeholdne og voksne

Forskerne på konferencen understregede alle én vigtig pointe igen og igen: nøglen til et sundt alkoholforbrug er mådehold. For meget alkohol og særligt for meget alkohol på én gang er skadeligt og øger markant risikoen for sygdomme som for eksempel kræft.

Og selvom øl har visse sundhedsmæssige fordele, skal det ikke opfattes sådan, at unge mennesker skal føle sig sunde, når de weekend efter weekend lader diskotekernes fadølsstrøm flyde ned i svælget. Unge mennesker burde i det hele taget slet ikke drikke alkohol.

Det er først, når man når en vis alder og naturligt er udsat for øget risiko for hjertekarsygdomme, diabetes og forhøjet blodtryk, at indtagelsen af øl for sundhedens skyld kan forsvares, bemærker forskerne.

Du kan læse meget mere i [Per Brændgaards rapport 'Øl og Sundhed'](#).