

Biertrinker in der Gesundheitsfalle: Warum Wein die bessere Wahl ist!

Eine neue Studie zeigt, dass Biertrinker eine ungesündere Lebensweise haben als Wein- und Spirituosenliebhaber.

AT, Österreich - Eine aktuelle Studie zeigt alarmierende Unterschiede in den Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zwischen Bier- und Weintrinkern. Laut Forschern der Tulane University haben Biertrinker ein höheres Risiko für gesundheitliche Probleme, da sie sich ungesünder ernähren, mehr rauchen und insgesamt weniger aktiv sind. Die Untersuchung umfasste fast 2.000 Erwachsene und verdeutlicht, dass Biertrinker nicht nur die meisten Kalorien konsumieren, sondern auch am wenigsten körperliche Betätigung aufweisen. Sie erzielten mit 49 Punkten die niedrigste Punktzahl im 100-Punkte-Index für gesunde Ernährung, was ihre ungesunde Lebensweise unterstreicht, wie [heute.at](https://www.heute.at) berichtet.

Gesundheitliche Risiken durch Bierkonsum

Die Studie zeigt, dass lediglich 38,9 Prozent der Teilnehmer Biertrinker waren, während 21,8 Prozent nur Wein und 18,2 Prozent nur Spirituosen konsumierten. Die Mängel in der Ernährung der Biertrinker tragen zu einem erhöhten Risiko für Adipositas und Folgekrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lebererkrankungen bei. Dr. Madeline Novack, die Hauptautorin der Studie, erklärt, dass die Kombination von übermäßigem Alkoholkonsum und einer schlechten Ernährung zu diesen negativen Auswirkungen beiträgt. Im Vergleich dazu erreichen Weintrinker eine höhere Punktzahl von 55, da sie häufig gesündere Mahlzeiten zu sich nehmen, während Bier oft

mit kalorienreichen, fettreichen Speisen konsumiert wird, was die gesundheitlichen Unterschiede erklärt, wie auch **zeitjung.de** feststellt.

Diese Ergebnisse werfen ein Schlaglicht auf die langfristigen Risiken des Bierkonsums und die Notwendigkeit für Konsumenten, ihre Trinkgewohnheiten zu überdenken, um ihre Gesundheit zu schützen. Die Weltgesundheitsorganisation betont ebenfalls, dass keine Menge Alkohol als vollkommen sicher betrachtet werden kann und warnt vor den potenziellen gesundheitlichen Schäden, die mit dem Alkoholkonsum verbunden sind.

Details	
Ort	AT, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.zeitjung.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at