

Hälsotrend har nått ölet

Jämför kaloriintaget mellan alkoholdryckerna och man slås direkt av en stor skillnad i antalet kalorier. Vatten är som alltid det oslagbart bästa alternativet när kalorier ska sparas men är förmodligen inte det som lockar mest när det är fest.

Att ha ölmage innebär för vissa att tänka till en extra gång runt drickandet. Och mängden. Att vara ölälskare tillika fantast är därmed en fråga om balans. Varför vindrickare inte har vinmage är också intressant att fråga. Är det kolhydraterna som är anledningen till omfånget på den berömda ölmagen? Kaloriintaget är ungefär 3 gånger så högt i 100 gram vin jämfört med samma mängd öl. Lågkalorivin har funnits i Sverige, lika snabbt har vinet därefter försvunnit.

Att välja alkoholfri öl påverkar inte kalorimängden. På Systembolaget finns tre alkoholfria öl. Alkoholhalten ligger trots allt på mellan 0,7 till 0,1 volymprocent. Smak i dryck förmedlas av bland annat alkohol. Som jämförelse är det 2,25 volymprocent alkohol i en lättöl.

Öl med lågt kaloriinnehåll och med bibehållen alkoholhalt har funnits ett tag på den svenska marknaden. Spendrups Bright Brew kom för något år sedan som alternativet för alla öldrickare och GI-bantare. Ölet har 50 procent färre kolhydrater och 18 procent färre kalorier jämfört med sin fullvärdiga motsvarighet.

Carlsberg Lite och Falcon Lite är nya på marknaden. Båda håller cirka 70 procent färre kolhydrater och 30 procent färre kalorier. Konkurrensen har därmed skruvats åt rejält och det lustiga är talesättet ”att dra åt svängremmen” passar utmärkt för att krympa midjemåttet.

Lågkaloriölprovning 2008-05-13

88479 Carlsberg Lite 4,5%, Sverige, 12:90 kr, beställningssortimentet

Doft: Malt, bröd och humle.

Smak: Torr, frisk med uttalad kolsyra. Slank helhet. Besk avslutning.

Omdöme: Lättare stil med tydlig lagerkänsla och beskare helhet.

Betyg: 3+

86520 Falcon Lite 4,5%, Sverige, 11:50 kr, beställningssortimentet

Doft: Fruktig, lätt spritig.

Smak: Fruktig, skummig kolsyra, bröd och malt. Slank stil. Söt avslutning.

Omdöme: Smakar som en påse ”gott och blandat”.

Betyg: 3-

Hur får man fram ett öl med lägre sockerhalt/kolhydrathalt?

Med modern bryggeriteknik är det möjligt att öka jäsningsgraden. Det resulterar i mindre restsocker.

Vad innehåller Spendrups Bright, Carlsberg och Falcon Lite?

De är lageröl och innehåller endast naturliga råvaror; malt, korn, vatten, humle och jäst.

Vad är lågkaloriöl?

Lågkalori=innehållet av kalorier är reducerat med minst 30 procent.

Mindre kolhydrater=lågt innehåll av kolhydrater.

Kolhydrater är ett samlingsord för socker, stärkelse m.m. Kalorier (energi) i öl kommer från alkohol och kolhydrater. Genom att minska halten av kolhydrater så medför det att halten av kalorier minskar.

Kalorijämförelse mellan olika drycker

<u>Dryck per 100 gram</u>	<u>Kalorier</u>	<u>Kolhydrater</u>
Te	1,2	0,3
Kaffe, bryggt	2	0,4
Carlsberg /Falcon Lite 3,5 %	20	1
Carlsberg/Falcon Lite 4,5 %	28	1
Spendrups Bright Brew 3,5%	25,3	1
Öl. Lättöl	29	4
Lättmjölk 0,5%	39	5
Coca-Cola	42	10
Öl, starköl	47	3
Vitt vin, torrt	67	0,4
Rött vin	72	0,8
Whisky	221	0,4

Av: Elke Jung – Vinbanken
Stockholm 2008-05-13