

Humlet øl er godt for knoglerne

Af: Henrik Bendix
8. februar 2010 kl. 07:00

Øl indeholder silicium, som kroppen skal bruge til at danne knogler. Ny forskning viser, at godt humlet øl brygget på byg rummer langt mere silicium end hvedeøl og pilsner.

Øl er en rig kilde til silicium, og dette mineral er vigtigt for dannelsen af knogler i kroppen. Og så kan man jo hurtigt komme til den konklusion, at man bør drikke øl for at beskytte sig mod knogleskørhed.

Så enkelt er det nok ikke, men hvis man alligevel drikker øl, kan man jo lige så godt snuppe den slags øl, der rummer mest silicium - bare for at være på den sikre side. Og det gør kraftig, humlet øl af typen India Pale Ale, ofte forkortet IPA.

»Øl med masser af bygmalt og humle rummer mest silicium,« fortæller dr. Charles Bamforth fra University of California i en pressemeddelelse. Sammen med en kollega har han undersøgt 100 forskellige øl for at blive klogere på, hvilke der byder på mest silicium.

Stor forskel på øltyper

Resultatet af undersøgelsen publiceres i februar-nummeret af tidsskriftet Journal of the Science of Food and Agriculture, og der er ikke noget at tage fejl af: IPA vinder klart over almindelige pilsnerøl, og hvedeøl er helt i bund sammen med de alkoholfrie øl.

Så det er altså ikke ligegyldigt, hvilken øl man drikker, hvis det handler om at få silicium. IPA er brygget på bygmalt, som fra starten indeholder meget mere silicium end hvedemalt. Dertil kommer, at der er masser af humle i en IPA, og humle rummer også store mængder silicium.

I en gennemsnitlig IPA er mere end dobbelt så meget silicium som i en hvedeøl, og det almindelige pilsnerøl, der er så populært herhjemme, er også langt bagefter. Forskerne fandt ud af, at IPA rummer 74 procent mere silicium end pilsnerøl.

Siliciumindtaget er dårligt undersøgt

Sundhedsstyrelsen skønner, at cirka 300.000 danskere har knogleskørhed. De ramte er mere udsatte for at brække knoglerne. Sygdommen rammer især kvinder over 50 år - men det er måske fordi, de ikke drikker nok øl, der er en vigtig siliciumkilde?

Det tør Peter Vestergaard, der er overlæge ved Medicinsk Endokrinologisk Afdeling C på Århus

Sygehus, faktisk godt afvise. Han ser ingen grund til at anbefale kvinder til at drikke en IPA i ny og næ - ikke før der er foretaget yderligere undersøgelser, i hvert fald. Det er svært at estimere, hvor meget silicium, man generelt får fra kosten, så man kan ikke rigtig sige, hvor meget siliciummet fra øl betyder, fortæller Peter Vestergaard. Så hvis man skal have en øl på et værtshus, bør man tage den, man har mest lyst til, mener han.

Og han gør opmærksom på, at der jo er farer forbundet med øldrikning. »Risikoen for at komme til skade ved at falde, hvis man får for meget spiritus, opvejer fuldstændig de positive effekter, øllet måtte have på knoglerne,« slutter Peter Vestergaard.

URL: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/humlet-ol-er-godt-knoglerne>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk