

Hoeveel calorieën zitten er echt in je glas wijn?

Bron: P. Schmitt / Drinksbusiness

Nadat een goed gepubliceerde studie had vastgesteld dat twee middelgrote (175 ml) glazen wijn evenveel calorieën kunnen bevatten als een burger, en twee glazen van sommige wijnen alleen al je dagelijkse suikerinname verzadigen, onthullen we hoeveel calorieën er werkelijk zijn in je glas wijn.



De Alcohol Health Alliance UK (AHA) publiceerde een analyse waarin werd gekeken naar het calorie- en suikergehalte van een reeks populaire wijnen. In plaats van de bevindingen, vermeldde in het oog springende krantenkoppen, dat twee standaardglazen wijn evenveel calorieën zouden kunnen opleveren als een burger, en dat twee glazen van sommige wijnen ertoe zouden kunnen leiden dat volwassenen hun dagelijkse suikerinname alleen overschrijden.

Volgens de bevindingen van de AHA zijn hier de vijf wijnen met de hoogste calorieën per glas van de "top tien toonaangevende wijnmerken in het VK".

- | | |
|--|----------------------------|
| • Hardy Stamp Shiraz Cabernet: | 139,7 cal/glas van 175 ml. |
| • Yellow Tail Shiraz: | 139,3 cal/glas van 175 ml. |
| • Barefoot Bubbly Pink Moscato: | 137,2 cal/glas van 175 ml. |
| • Casillero Del Diablo Cabernet Sauvignon: | 132,3 cal/glas van 175 ml. |
| • Campo Viejo Rioja Tempranillo | 132,3 cal/glas van 175 ml. |

Vier van de top vijf zijn rode wijnen, met één sprankelende uitdrukking: de Barefoot Bubbly Pink Moscato.

Ondertussen zijn hier de top vijf van drank met het hoogste suikergehalte, opnieuw uit de "top tien toonaangevende wijnmerken in het VK".

- Barefoot Bubbly Pink Moscato: 13,8 g suiker/glas van 175 ml.
- Barefoot Pink Moscato: 11,1 g suiker/glas van 175 ml.
- Echo Falls Fruit Fusion Zomerbessen (9%): 9,2 g suiker/glas van 175 ml.
- Echo Falls Sparkling Summer Berries: 8,5 g suiker/glas van 175 ml.
- Echo Falls Fruit Fusion Zomerbessen (5,5%): 8,2 g suiker/glas van 175 ml.

Producenten zijn momenteel niet verplicht om voedingswaarden op hun etiketten te vermelden in het Europa of het Verenigd Koninkrijk, alleen het volume en de sterkte (ABV) van de fles.

Hoewel alcohol vaak wordt omschreven als 'lege calorieën', vanwege het vermeende gebrek aan voedingswaarde, betwistte prof. Rosa M. Lamuela-Raventós deze term tijdens een virtueel evenement genaamd 'Wijn- en gewichtsbeheersing - is het mogelijk?'

Terwijl ze opmerkte dat alcoholische dranken 'lege calorieën' worden genoemd, zei ze: "Daar ben ik het niet mee eens", en voegde eraan toe: "het belangrijkste bestanddeel van wijn dat calorieën levert, is ethanol, maar wijn bevat ook mineralen, zoals kalium, en het heeft polyfenolen en een divers assortiment, er zijn meer dan 75 soorten, van anthocyanen tot flavonoïden, en de meest bekende is resveratrol (zie lijst met wijncomponenten hieronder)."

Hoewel bier enkele polyfenolen bevat, zoals resveratrol, worden de hoogste concentraties onder alcoholische dranken aangetroffen in wijn, met name rode wijnen, met een 'standaard' maat van 100 ml die 200 mg polyfenolen bevat, en witte wijn rond de 30 mg.

Cruciaal is dat een natuurlijk fenol zoals resveratrol het lichaam helpt de hoeveelheid bruin weefsel die in het lichaam wordt geproduceerd te verhogen, volgens Lamuela-Raventós, een soort 'goed' vet dat voedsel in warmte verandert, wat "je helpt om meer te verbranden calorieën in voedsel," zei ze.