

Безалкогольное пиво: достойная альтернатива спиртному и источник витаминов или вредный напиток. Мнение экспертов

Игорь Олегович Крипятин

Миллениалы и зумеры все чаще говорят о полном или частичном отказе от спиртного, и для некоторых людей альтернативой становятся безалкогольные версии любимых напитков. Популярность, в частности, набирает безалкогольное пиво. Оно, по словам производителей, не просто вписывается в тренд на здоровый образ жизни, но и все чаще позиционируется ими как изотоник, который подходит даже для спортсменов. Forbes Life рассказывает, почему этот напиток так понравился биохакерам и насколько он действительно безвредный.

Британский актер Том Холланд, исполнитель роли Человека-паука, в середине октября анонсировал запуск своего бренда безалкогольного пива Vero Brewing. Пиво будет доступно в банках зеленого, белого и красного цветов. Продвижение Vero Brewing будет связано с темой спорта. В рекламе пива упоминаются такие увлечения Холланда, как теннис и рыбалка, что также отразилось в логотипе — на нем изображена рыба. Актер ранее упоминал, что его путь к трезвости был постепенным и занял около двух лет. С января 2022 года он полностью отказался от алкоголя.

«Все началось с желания создать нечто значимое — новый способ праздновать и общаться. Мы хотели предложить людям альтернативу пиву, которая сочетала бы изысканность и вкус лучших крафтовых напитков, но при этом была бы совершенно иной», — приводит слова Холланда издание.

Известные спортсмены также демонстрируют финансовый интерес к безалкогольным напиткам: американская пивоварня Athletic Brewing Company, специализирующаяся на производстве безалкогольного пива для активного образа жизни, объявила о привлечении знаменитых инвесторов — среди них Лэнс Армстронг, шоссейный велогонщик и семикратный победитель «Тур де Франс» и футболисты Джастин Так и Джей Джей Уотт.

Безалкогольное пиво становится все более интересным товаром для покупателей. В 2023 году мировой объем продаж напитка составил приблизительно \$34,1 млрд. Ожидается, что в ближайшие годы цифры вырастут до \$50 млрд и составят 6,6% от общих продаж пива.

Согласно анализу NielsenIQ, рост интереса к безалкогольным напиткам — один из самых ярких трендов на рынке FMCG (Fast-Moving Consumer Goods — недорогие, быстро распродающиеся продукты, с коротким периодом использования. — **Forbes Life**) в последние три года в России. В 2024 году на Западе трендом становятся уже более «сложные» безалкогольные версии напитков (джин, силва и т. д.).

Но если говорить не о моде, а о продажах безалкогольных напитков, то 93% потребителей выбирают безалкогольное пиво, следует из отчета Еврокомиссии. В Швеции, например, доля безалкогольного пива составляет 16,7% от всего рынка пива, в Испании — 15,9%, а в Словакии — 10,3%. «Особенно заметен рост продаж в южных странах Европы — Испании, Италии. А вот в Северной Европе, в силу климатических особенностей, этот показатель ниже — ненамного больше, чем в России, где этот показатель составляет 2,5–2,7%», — объясняет председатель совета Союза российских пивоваров, генеральный директор «Суздальский пивовар» Даниил Бриман.

Уже второй фестиваль подряд посетители Октоберфеста и профессионалы обращают более пристальное внимание на безалкогольные сорта пива, а в этом году организаторы даже открыли безалкогольные локации.

Несколько лет назад в Великобритании стартовала кампания по отказу от алкоголя на месяц (которая со временем переросла в глобальную инициативу) — Dry January стала популярной среди потребителей. Бизнес отреагировал — многие крупные игроки запустили производство слабоалкогольного и безалкогольного пива. Самая большая пивоваренная компания в мире AB InBev — производители таких безалкогольных сортов, как Stella Artois Liberté и Jupiler, — даже заявила, что к концу 2025 года по меньшей мере 20% объема выпускаемого компанией пива будут составлять слабоалкогольные и безалкогольные сорта.

Пиво вместо воды: как спортсмены начали пить безалкогольное пиво

В маркетинге есть стратегия по продвижению продукта Fit into a lifestyle («Попади в стиль жизни аудитории»). Особенно хорошо она позволяет продвигать товары сегмента ЗОЖ (Healthy foods). Сегодня популяризация безалкогольных версий пива происходит за счет того, что его начали причислять к продуктам, соответствующим здоровому образу жизни. Быть просто «лайт»-версией классического продукта мало: чтобы получить большую аудиторию, компании заигрывают с трендом на правильное питание и заботе о себе. Безалкогольное пиво называют не только заменой, но и самостоятельным полезным для организма продуктом — изотоником. А это дает возможность привлечь не только тех, кто «за рулем», на медикаментах или ограничивает себя в алкоголе, но и тех, кто ранее не интересовался пивом (но пристальнее следит за физической формой), — поколение Z, беременных женщин, спортсменов и т. д.

«Долгое время я рекомендовал атлетам сократить или полностью прекратить потребление алкоголя, чтобы улучшить результаты. В то же время всегда находил очень приятным первый глоток ледяного пива в конце жаркого дня. Теперь, когда локальные производители существенно улучшили качество безалкогольного пива, я снова могу наслаждаться этим ощущением. И я не одинок, и, хотя мы представляем малую долю общего пивного рынка, наша ниша растет быстрыми темпами, особенно среди атлетов», — говорит участник Олимпийских игр 1984 года и профессиональной велокоманды 7-Eleven Крис Кармайл, основатель CTS (одна из ведущих компаний в области консультаций по развитию физической выносливости спортсменов).

Интерес биохакеров и зожников к продукту вспыхнул, когда на Олимпиаду-2018 в Южной Корее сборная Германии приехала «со своим» — команда привезла 3500 литров безалкогольного пива. Спортивный врач и преподаватель спортивной медицины Технического университета Мюнхена Йоннас Шерр прописал пиво своим атлетам, чтобы улучшить процесс их восстановления после нагрузок, он уверен, что напиток помогает бороться с воспалениями и респираторными заболеваниями. Примерно с того времени в околоспортивных кругах стал зарождаться тренд на употребление безалкогольного пива для снижения воспаления в мышцах. Биохакеры ссылались на данные исследования 2016 года, в котором говорилось, что безалкогольное пиво может быть изотоником и его применение в рационе спортсменов возможно. Американское исследование 2022 года показало, что люди, которые много занимаются фитнесом (чаще аэробными упражнениями), употребляют почти в два раза больше алкоголя, чем те, кто не делает физические упражнения на регулярной основе. В этом контексте замена алкогольного пива на версию без алкоголя может выглядеть логичной.

Польза и вред безалкогольных напитков

Исследование показывает, что безалкогольное пиво с большой натяжкой можно назвать изотоником или особенно полезным для спорта напитком, хотя оно и ближе по осмотическим показателям к крови человека, чем содовые или классическое пиво (похоже, что традиционные спортивные электролитные напитки выглядят более

предпочтительными). Но продавцы ухватились за обнадеживающую привязку к ЗОЖ, и вот уже появились рейтинги безалкогольного пива для спортсменов.

«Мы знаем, что при планировании восстановления атлетов, участвующих в соревнованиях на выносливость, надо предлагать разнообразные вкусы. Усталость от одного вкуса реальна. Во время соревнования или уже после него атлет может захотеть несладкий напиток, и тут ему может пригодиться безалкогольное пиво», — продолжает выявлять позитивные стороны «нулевок» Крис Шармель. Однако, помимо натуральных вкусов и ингредиентов, пиво может содержать более 100 других добавок, таких как растворители или консерванты. Они имеют чисто химическое происхождение и создаются в лабораториях. То же самое происходит с терминами «полностью натуральный» и «без сахара» — нередко такие продукты содержат химические вещества (которые как раз могут привести к повышенному потреблению сахара).

«Безалкогольное пиво и пивные напитки с пониженным содержанием алкоголя действительно становятся все более популярными, и это связано с несколькими факторами, включая растущий интерес к здоровому образу жизни и отказу от алкоголя», — говорит терапевт и диетолог Татьяна Залетова, заведующая отделением дневного стационара «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи». По ее словам, в безалкогольном пиве меньше калорий, в нем нет спирта, а некоторые сорта могут содержать антиоксиданты, которые полезны для организма. Так же напиток может утолить жажду, в отличие от алкогольной версии.

В то же время Татьяна Залетова призывает потребителей критически относиться к популяризации или «демонизации» продуктов. «Многие компании называют свои продукты «ЗОЖ-товарами», даже если они не являются таковыми, а «демонизация» продуктов культивируется для того, чтобы предложить человеку «здоровую» альтернативу. Продукты могут иметь различные маркировки, такие как «органический», «без ГМО», «веганский», которые могут вводить в заблуждение потребителей», — рассуждает врач. Она приводит примеры: сладкие протеиновые батончики часто содержат много сахара и искусственных добавок, хотя рекламируются как полезные перекусы, соки и смузи нередко содержат добавленный сахар, безглютеновые продукты могут быть менее питательными и более калорийными, чем их глютеносодержащие аналоги, а энергетические напитки содержат высокие уровни сахара и кофеина.

«Безалкогольные пивные напитки могут содержать добавленные сахара и ароматизаторы, а еще пиво содержит фитоэстрогены — природные растительные соединения, которые схожи по строению с эстрадиолом (одним из основных половых гормонов, а воздействие фитоэстрогенов влияет на гормональный фон обоих полов),» — говорит Татьяна Залетова. Врач предупреждает, что если пить пиво ежедневно и в очень больших количествах, то у мужчин повысится уровень «женского» гормона эстрогена, а у женщин простимулируется выработка «мужского» гормона тестостерона, что может привести к гормональному сбою.

«Пищевая индустрия медленно поворачивается в сторону более здоровой продукции и уж тем более не спешит рассказывать о вредных продуктах в своей производственной линейке. Но рано или поздно они и их маркетинговые бюджеты развернутся в эту сторону», — пишет специалист по креативному продвижению (проработавший 25 лет в Ogilvy и Agency.com) Мэт Зукер. Корпорации подстраиваются под тренды, предупреждает Залетова. «Коммерция в области диетологии и здорового питания велика, стоит все-таки ориентироваться на состав, покупая безалкогольное пиво», — советует диетолог.

«Однозначно самое важное для восстановления после тренировки на выносливость — это гидратация водой (а в зависимости от вида тренировки — электролитами) и пища», — заключает нутрициолог и автор книг по питанию Джинджер Халтин. Спортсмены-любители, как правило, не получают слишком высоких нагрузок, которые приводили бы к драматической потере электролитов.

Придумать, удивить, продать: как появляются варианты напитков

Председатель совета Союза российских пивоваров Даниил Бриман обозначил, что пиво в 2024 году — один из ключевых драйверов роста российского розничного рынка. В натуральном выражении за январь — сентябрь 2024 года его продажи выросли примерно на 4,8% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Но именно в сегменте безалкогольного пива произошел наиболее бурный рост — на 13,5–14% (втрое выше, чем в среднем по пивоваренной отрасли). При этом удельная доля безалкогольного пива в России пока сравнительно невелика — около 2,5–2,7%. *«В этом смысле мы находимся в общемировом тренде: вовлеченность в ЗОЖ и занятия спортом предполагают отказ от алкоголя. Свою роль играет и ужесточение наказаний за вождение в нетрезвом виде»,* — объясняет Бриман.

Несмотря на множество отчетов о росте продаж безалкогольного пива, все-таки классический продукт доминирует и на мировом рынке. Конкурировать с привычной версией пока еще сложно. Производителям приходится поработать со вкусом напитка. *«Когда люди слышат словосочетание «безалкогольное пиво», то они думают о чем-то недостаточно хорошем, — говорит Билл Шафельт, сооснователь Athletic Brewing Company and Taproom Stratford. — У стандартного продукта есть металлический привкус».* По его словам, именно крафтовые компании модифицируют схемы приготовления, улучшая вкус продукта.

Иногда стартаперы находят смелость и рискуют заходить и на традиционные рынки. Бельгийская пивная компания Force Majeure была основана в 2019 году бывшим сотрудником KPMG, который принял участие в триатлоне Ironman в Ницце. После соревнования Стийн Панис не смог найти бельгийское слабоалкогольное пиво. Сегодня его компания занимается производством сортов пива, содержание алкоголя в которых не превышает 0,4%. *«Мы, как новый бренд, не могли бы выбрать более критически настроенную аудиторию, чем бельгийские любители пива. Но хорошая новость: Force Majeure пришел, его увидели, и он победил!»* — говорится на сайте компании. В Бельгии безалкогольное и слабоалкогольное пиво составляет всего 3,1% от всего рынка пива, но на сегодняшний день появляется все больше предложений.

Boston Beer Company (второй по величине производитель крафтового пива в США) запустила продукт для участников Бостонского марафона «пиво для бегунов» 26.2 Brew. *«Большинство пивоваров жертвуют вкусовыми характеристиками, чтобы достичь низкой калорийности, а мы делаем полезный напиток с прекрасным вкусом»,* — заявила менеджер по исследованиям и инновациям компании Шелли Смит. А в 2022 году корпорация Anheuser Bush выпустила на рынок пиво для приверженцев кетоидеи — с пониженным содержанием углеводов.

Низкоуглеводные сорта пива могут быть и маркетинговой уловкой, не все бренды действительно снижают количество этого нутриента, некоторые вычитают из общего количества углеводов клетчатку и алкогольные сахара, фокусируя внимание потребителя на показателе «чистые углеводы». Как правило, безалкогольное пиво не содержит меньше углеводов, так как в нем больше сахаров. Например, пиво San Miguel имеет 3,7 г углеводов, когда Maisel's Weisse Non-Alcoholic — 5,5 г на 100 мл.

По словам Джинджер Халтин, производители пива пытаются сделать алкогольные напитки «более функциональными». *«Я вижу на рынке такие ингредиенты, как семена чиа, пыльца, лемонграсс, травы, также популярны черная смородина, лайм и другие фрукты и ягоды и дополнительные электролиты, такие как соль»,* — говорит она и добавляет, что эти элементы часто встречаются в спортивных напитках, но являются новшеством в пивной индустрии.

«Спрос на нашу спортивную линейку хороший, магазины и рестораны заказывают его в два раза больше, чем мы ожидали. Видно, что люди потребляют меньше вина и коктейлей «Маргарита», когда в меню есть SeaQuench Ale. А журнал Men's Health назвал его

«выбором редакции», — говорит производитель этого низкоалкогольного пива-«изотоника» с добавлением лайма и морской соли Сэм Калагион.

Производители делают ставку не только на безалкогольное пиво: чтобы попасть под «маркетинговую стратегию ЗОЖ», необязательно избавляться от градусуса, но «объявить» напиток здоровой версией классики — важно.

По словам Дейва Вильямса из компании Bump Williams Consulting, консультирующей производителей пива, взрывной рост продаж «хард-зельцеров» (алкогольный напиток, содержащий газированную воду, алкоголь и ароматизаторы) — это как раз признак того, что потребители ищут более полезные для здоровья напитки.

От отказа до «полосок зебры»: как меняется подход к употреблению алкоголя

Стартап Crook & Marker производит безглютеновые алкогольные газированные напитки на основе из киноа, амаранта и корня маниоки. Основатель Crook & Marker Бен Вайсс (ранее он создал компанию Bai Antioxidant Beverages и продал ее Keurig Dr Pepper за \$1,7 млрд. — **Forbes Life**) сказал, что «миллениалы посеяли хаос в этой отрасли, бум крафтового пива прошел». По его заявлению на конференции, сегодняшние потребители сильно переживают из-за количества калорий, поэтому производителям надо искать новые подходы. Вайсс сконцентрировался на производстве алкогольного, но органического напитка без сахара (на стевии) с «природными» вкусами ягод. «Люди пьют меньше пива, — рассказал главный пивовар старейшей пивоварни в мире Weihenstephan Золло. — Растет только потребление безалкогольного пива». Хотя пока пиво остается одним из самых востребованных напитков у миллениалов и поколения Z, но уже больше не как классический хмельной продукт, а благодаря различным вкусам и вариациям, говорится в исследовании 2024 года.

В отчете аналитической компании KAM 2024 года отмечается, что сейчас меняется сам подход к потреблению алкогольной продукции. К примеру, главное новшество — это умеренное, осознанное и дозированное употребление алкоголя (пока еще не полный отказ от него). Но многое зависит от целевой группы: 56% опрошенных в Великобритании планируют сократить употребление алкоголя уже в 2024 году, при этом 1 из 5 участников группы «Поколение Z» заявляет, что не будет пить вовсе. Интересно, что эта группа чаще всего ходит в бары и пабы: исследователи объясняют это запросом молодежи на социализацию. И делают вывод о том, что безалкогольные и слабоалкогольные напитки могут быть особенно востребованы в такой ситуации.

Другая фирма, которая непосредственно исследует тренды, связанные с потреблением алкоголя (IWSR), опубликовала данные о том, что потребители безалкогольных напитков все еще употребляют их классические версии, но умеренно, — о таком поведении заявили 58% респондентов.

В центре Лондона есть популярный магазин и бар — Club Soda. Туда ходят покупать и пробовать именно безалкогольные напитки — в меню более 400 позиций. Недавно Wine Society («Винное общество») запустило инициативу в рамках социальной стратегии — они предлагают заплатить вступительный взнос 50 фунтов за участника и предоставить ему курс по «разумному потреблению спиртного» в Club Soda. Среди курсов можно найти и уроки с названием «Как перестать пить спиртное», что кажется нелогичным для рекомендации от винного сообщества, но в том числе благодаря курсам продажи безалкогольных напитков у самого Wine Society выросли за последний год на 33,3%.

По данным исследования, обнародованного сетью магазинов John Lewis, выходит, что 47% «выпивающих» могут на одном мероприятии переключаться с алкогольных на безалкогольные напитки — и это самый «горячий» тренд в индустрии. Такая практика называется zebra striping — «полоски зебры».

«Интересно, что безалкогольное пиво может восприниматься как «мостик» к алкоголю для некоторых людей, особенно для молодежи, которая может быть

любопытной и стремиться попробовать что-то новое», — говорит Татьяна Залетова. Оно может создать ассоциацию с настоящим пивом и вызвать желание попробовать и употреблять алкогольные напитки в будущем. Действительно, нередко безалкогольный напиток продвигают и рекламируют, чтобы обойти запрет на рекламу алкогольного варианта. «С другой стороны, для людей, которые стремятся отказаться от алкоголя или имеют проблемы с ним, безалкогольное пиво может стать альтернативой, позволяющей наслаждаться вкусом и атмосферой, связанной с пивом, без негативных последствий», — рассуждает врач.

Мнение гастроэнтеролога, нутрициолога

Екатерина Титова, старший преподаватель кафедры патофизиологии и клинической патофизиологии Пироговского Университета, гастроэнтеролог, нутрициолог, рассказала, что безалкогольное пиво, даже обогащенное витаминами, нельзя рассматривать как их значимый источник витаминов. Концентрация изначально невелика, а условия транспортировки и хранения приводят к их быстрому разрушению. Замена витаминных препаратов или полноценных пищевых источников таким напитком невозможна.

Витамины? Не более чем маркетинг.

Даже если безалкогольное пиво обогащено витаминами, их концентрация слишком мала, чтобы считать напиток их значимым источником. К тому же, условия хранения и транспортировки разрушают эти ценные вещества. Заменить ими полноценное питание или витаминные комплексы невозможно.

Изотоник? Пустые обещания.

Идея "пива-изотоника" звучит заманчиво, но на деле безалкогольное пиво не соответствует требованиям к таким напиткам. Ему не хватает электролитов, микроэлементов и аминокислот, необходимых для восстановления организма после физических нагрузок.

Риски, о которых стоит знать:

- Спирт: до 0,5% спирта в безалкогольном пиве — незначительно (кефир и комбуча содержат столько же или больше).
- Глютен: надписи "gluten free" могут быть обманчивы, так как в солодовом и ячменном пиве он присутствует.
- Фитоэстрогены: растительные гормоны из хмеля при злоупотреблении могут снижать уровень тестостерона у мужчин.
- Сахар: многие марки безалкогольного пива содержат много добавленного сахара, что способствует набору веса.