

Adventgenuss ohne Gewichtsverdruss

Wien, 25. November 2008 (VEÖ) - Der Duft nach Punsch, Glühwein und süßen Leckerbissen bringt stimmungsvolle Abwechslung in die vorweihnachtliche Hektik. Doch Herr und Frau Österreicher tappen damit jedes Jahr aufs Neue in die eine oder andere Kalorienfalle. Denn Zucker, Fett und Alkohol sind die Hauptzutaten der himmlischen Verführungen, die bis Neujahr lästige Spuren an Bauch, Bein und Po hinterlassen. Mit bewusster Auswahl gelingt das Schmausen durch die besinnliche Zeit auch ohne schlechtes Gewissen – und ohne überzählige Kilos. Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) verrät, wie das gelingen kann.

Vanillekipferl als Stolpersteine

„Besonders schwer fällt die Zurückhaltung bei Weihnachtsfeiern, am Punschstand und überall, wo Kekse zum Reinbeißen einladen“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Mag. Doris Passler aus der Beratungspraxis mit übergewichtigen Menschen.

Ein Vanillekipferl mit 50 Kcal klingt harmlos. Doch meist isst man zehn davon und nimmt mit diesen 500 Kcal bereits soviel Energie zu sich, wie in einer Hauptmahlzeit stecken. Noch nicht mitgerechnet sind das Glas Glühwein zu jeweils 250 Kcal und der Weihnachtspunsch mit süßen 400 Kcal pro Becher. Zucker, Fett und Alkohol summieren sich zu einem Kalorienüberschuss, der bald spüren lässt, wie die Fettpölster wachsen.

„Vollständiger Verzicht verspricht aber wenig Erfolg“, erklärt Passler, „besser funktioniert eine bewusste Auswahl mit maßvollem Genuss ohne Reue.“ Wichtig ist, sich nicht zu viel vorzunehmen, auch wenn selbst ernannte ErnährungsexpertInnen von der vorweihnachtlichen Blitzdiät schwärmen. Wer die besinnlichen Tage ohne schlechtes Gewissen im kulinarischen Schlaraffenland verbringen will, kann das ruhig tun, sollte aber ein paar einfache Regeln einhalten, empfiehlt der VEÖ.

Nicht Abnehmen, sondern Gewicht halten. Gutes Essen gehört zu jedem Fest. Der Advent ist deshalb ein ungünstiger Zeitpunkt für überzogene Figurwünsche. Wer den Dezember ohne Gewichtsplus übersteht, zählt bereits zu den Gewinnern.

Weniger Zucker und Fett. Bei jedem Keks- und Kuchenrezept kann mindestens ein Drittel Zucker, Butter oder Margarine ohne Geschmackseinbußen eingespart werden. Mürbteig ist übrigens wesentlich fetter als Germ- oder Lebkuchenteig.

Alkohol in Maßen. Weihnachtspunsch schmeckt auch 1:1 mit Früchtetee oder Wasser gestreckt und spart Zucker und Promille.

Keine sichtbaren Verführungen. Kuchen und Kekse gehören nicht zur Weihnachtsdekoration, sondern sollten gezielt vorbereitet werden.

Kalorienarme Alternativen. Maroni mit nur 150 Kcal pro Stanitzel oder Bratapfel ohne Fülle mit 80 Kcal verströmen genauso viel winterliches Flair und sind fett- und kalorienarm.

Gut geplant ist halb gewonnen. Vor Weihnachtsfeiern und am Tag danach helfen leichte klare Suppen, Salate oder Erdäpfel mit Gemüse, überschüssige Kalorien auszugleichen. Zum Trinken sind Wasser und ungesüßte Tees ideal. Wer lieber gar nichts isst, ist schlecht beraten. Denn damit sind Heißhunger und zügelloses Schlemmen vorprogrammiert.

Das tägliche Bewegungsplus. Jede Treppe, jeder Fußweg ist eine persönliche Bewegungschance. Zusatzkalorien werden damit locker verbraucht und nicht zur bleibenden Erinnerung an Hüften, Bauch und Po.

Rückfragehinweis:

Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des VEÖ
Mag. Eva Unterberger, 0699/15455962, presse@veoe.org