

Schlemmen erlaubt

Der GLG-Gesundheitstipp für den Monat November

Eberswalde (nk). Weihnachten steht vor der Tür. Damit steht nicht nur die Zeit der reichlichen Gaben, sondern auch die Zeit der reichlichen Mahlzeiten an. Wie schwer die Ernährungssünden in der Weihnachtszeit wiegen, weiß Ernährungsexpertin Dr. Angelika Schädler.

Blitz: Wie schlimm ist es wirklich, wenn zu Weihnachten so richtig geschlemmt wird?

Dr. Angelika Schädler: Viele Menschen sehen dem Weihnachtsfest mit einem lachenden und einem weinenden Auge entgegen. Lachend, weil die Vorfreude auf die Geschenke und das Wiedersehen mit Bekannten sehr schön ist. Und weinend, weil man sich Sorgen um die Figur macht und der Verdacht auf die Gewichtszunahme vielleicht jetzt schon unruhig macht.

Aber, ganz ehrlich: Lassen Sie solche Gedanken nicht zu, im Gegenteil. Man sollte die Vorfreude auf das Fest genießen. Anstatt abends Horrornachrichten zu gucken, setzen Sie sich mit einem guten Glas Rotwein auf die Couch, planen Sie das Fest und lassen Sie es sich im Voraus schon gut gehen. Weihnachten ist ein Fest der Familie und der Besinnlichkeit. Traditionell gehört dazu ein gutes Essen, ein guter Braten, Süßigkeiten, etwas Stollen. Das Fest muss auch mit Lebensqualität verbunden sein, also achten Sie auf Qualität und nicht auf Quantität.

Blitz: Muss in der Weihnachtszeit unbedingt auf die Gans oder andere Festtagsbraten verzichtet werden?

Dr. Schädler: Nein, man muss auf keinen Braten verzichten. Allerdings gibt es schon viele Familien, die alternativ Wildgerichte, Fisch oder leckeres Rindfleisch auf den Tisch bringen. Was aber auf der Hüfte landet, das sind die Zuckersachen. Noch nie wurden mehr Süßwaren konsumiert, als zu den Festtagen. Beachten Sie die Kohlenhydratzufuhr.

Blitz: Kann ich den Sünden

vorbeugen und den Weihnachtsschmaus gesund zubereiten?

An Weihnachten sollte es immer ein Menü sein. Da wir alle nicht ausgehungert sind, sollten die Essensportionen nicht so groß ausfallen. Vorsuppe, Hauptspeise und Dessert sollten eingeplant werden.

Wichtig ist, Fettersatz und Lightprodukte machen die Menschen weder schlanker noch gesünder. Im Gegenteil: das Essen ist unphysiologisch und weniger schmackhaft. Beim Dessert zum Beispiel sollte man auf den Zucker achten, ich würde zum Beispiel Quark- oder Joghurtspeisen empfehlen.

Blitz: Können Sie eine Diät direkt nach der Festzeit empfehlen?

Nein, ich empfehle keine Diät, vor allem nicht direkt nach den Festtagen. Direkt in der Weihnachtszeit und nach den Festtagen empfehle ich ausgiebige und regelmäßige Spaziergänge.

Blitz: Wie sinnvoll sind Diäten?

Wenn man unter Diät hungern und Kohlsuppe versteht, dann ist es unsinnig, das führt zu Nährstoffmangel und dem berühmten Jo-Jo-Effekt. Im Krankheitsfall und zur Genesung beitragend sind Diäten sehr sinnvoll und im Sinne der Vorbeugung sinnvoll. Feststeht, abnehmen kann man auf Dauer nur, wenn man die 3 Säulen einhält. Ernährung, Bewegung und Denken.

Blitz: Wann gibt es noch mehr Informationen zum Thema gesunde Ernährung in der Festzeit?

Am 4. Dezember 2010 um 10 Uhr findet in der Brasserie am Stein in Eberswalde der nächste Medizinische Samstag statt. Eingeladen haben dazu die GLG und die WHG. Ich werde an diesem Tag einen Vortrag über das Thema „gesunde Ernährung und Ernährung zu Weihnachten“ halten und werde versuchen, alle Fragen der Gäste zu beantworten.