



GESUND UND SCHLANK DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Jeder kennt es: Zur Weihnachtszeit werden gute Vorsätze wie selbstverständlich über den Haufen geworfen und nach den Feiertagen folgen Müdigkeit - vielleicht sogar Übelkeit - und Reue. Dieses Jahr ist alles anders. Denn mit den nachfolgenden Tipps ist es ganz einfach, die Weihnachtszeit gesund und trotzdem fröhlich und mit Genuss zu verbringen.

Auf dem Weihnachtsmarkt

Auf dem Weihnachtsmarkt wird gerne recht maßlos geschlemmt. Frei nach dem Motto: Auf dem Weihnachtsmarkt gibt es sowieso nichts Gesundes.

Wer seine Ernährung umgestellt hat, auf einen Weihnachtsmarkt-Besuch jedoch nicht verzichten möchte, nimmt sich einfach ein paar Nüsse, einen Apfel und etwas Mineralwasser mit. Da dies zugegebenermaßen die Freude an einem Weihnachtsmarkt-Besuch ein bisschen trüben kann, wären **folgende Speisen am ehesten geeignet**, um nicht ganz aus dem Ernährungsplan auszusteigen:

- Champignons mit Knoblauch
- Flammkuchens
- Gulasch (fragen, ob Kartoffeln enthalten sind)
- Maronen (Achtung: viel Stärke)
- Bratapfel (auf die Füllung achten)

Statt **Glühwein** eignet sich ein Tee oder Früchtepunsch. Letzterer enthält zwar immer noch relativ viel Zucker - wenn auch weniger als Glühwein - ist jedoch zumindest alkoholfrei.

Im Restaurant

Wer in der Weihnachtszeit essen geht, sollte sich nicht scheuen nach einer **Alternative** für eine Stärkebeilage zu fragen. Die meisten Restaurants servieren gerne einen kleinen Salat oder einfach mehr Gemüse, wenn danach gefragt wird. Bloß, weil es so auf der Karte steht, muss man das Gericht nicht auch so bestellen und verzehren.

Zu Hause

Süßigkeiten, Kekse und Lebkuchen, die für Gäste im Haus bevorratet werden, nicht in einer Dose auf den



Tisch stellen, sondern in einer Schublade oder einem hohen Schrank verstauen. So sind sie **außer Sichtweite**. Allein der Anblick von Lebensmitteln kann Appetit und sogar Hunger hervorrufen.

Wenn es dann doch einmal Kekse gibt, immer auch **Nüsse, Mandarinen und Äpfel** auf die Kaffeetafel legen. Zum Weihnachtsmenü kleine Teller aufdecken. Denn von kleinen Tellern wird tatsächlich auch weniger gegessen als von großen.

Wird viel Süßes gegessen, steigt durch die starken **Blutzuckerschwankungen** der Appetit auf noch mehr Süßes. Deshalb zu Süßem immer etwas Eiweißreiches wie zum Beispiel Nüsse essen, um einen zu schnellen Blutzuckeranstieg und -abfall und somit Heißhunger zu vermeiden.

Wer seinen Appetit auf Süßes angesichts einer reich gedeckten Advents-Kaffeetafel etwas eindämmen möchte, kann **etwas Bitteres oder auch Minze** zur Hilfe nehmen. Beispielsweise ein paar Amara-Tropfen, eine Tasse Kaffee, ein Pfefferminztee oder auch Zahnpasta. Kaugummi ist weniger geeignet, da durch das Kauen der Speichelfluss angeregt wird, was wiederum Appetit verursachen kann.

Am Weihnachtsabend

Viele klassische Weihnachtsgerichte lassen sich ganz einfach abwandeln, sodass sie auch nach der Ernährungsumstellung gegessen werden können.





- **Ente mit Rotkohl und Klößen:** einfach die Klöße weglassen und mehr Rotkohl kochen.
- **Kartoffelsalat mit Würstchen:** die Kartoffeln durch Kohlrabi ersetzen (schmeckt besser, als es vielleicht klingen mag). Möglichst naturbelassene Geflügelwürstchen auswählen.
- **Karpfen mit Salzkartoffeln und Gurkensalat:** den Karpfen nicht panieren und die Kartoffeln zum Beispiel durch Topinambur-Püree oder Selleriestampf ersetzen.
- **Raclette:** statt dem klassischen schweizer Raclette einen Raclette-Grill mit Pfännchen verwenden. Hier kann jeder essen, was zu ihm passt.
- **Fondue:** statt Käsefondue ein Fleischfondue mit Brühe anstatt Fett vorbereiten.

Statt fertigem Lebkuchengewürz kann auch eine selbst angefertigte Mischung aus Zimt, Nelken, Piment, Kardamom, Koriander und Macis verwendet werden.

Autorin: Nina Meyer

Ausnahmen machen - aber richtig

Gerade dann, wenn die Umstellung der Ernährung schon länger währt und der Stoffwechsel bereits optimiert ist, sind natürlich auch Ausnahmen ab und an erlaubt. Besonders zu Weihnachten, dem Fest der Besinnung und des Genusses, ist eine bewusste Ausnahme mit dem Gefühl verbunden, sich etwas zu gönnen. Diese „Belohnungen“ senken den Stress-Level. **Stress** ist für den Körper ähnlich schädlich wie die falsche Ernährung. Zudem erhöhen strikte Verbote das Verlangen nach etwas erst richtig.

Es ist ja schließlich nicht die Ausnahme, die schadet, sondern die Gewohnheit. Nicht vergessen werden sollte nur, dass das besondere Merkmal der Ausnahme ihre Seltenheit ist.

Kleine Adventssünde

Zutaten (für ca. 10 Bällchen)

- 150 g Walnüsse
- 75 g Datteln ohne Stein
- 1 Msp. Orangenschale
- 1/2 TL Vanille
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 EL Backkakao

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Backkakao in einem Mixer gut vermengen. Die Datteln vorher eventuell für 1 - 2 Stunden einweichen. Aus der Masse kleine Bällchen formen, in Kakao wälzen und kalt stellen.

