

## Gesund und leicht durch die Weihnachtszeit

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Tipps zum gesunden Festtagsschlemmen

Schon wieder steht Weihnachten vor der Tür und vielerlei Leckereien warten verführerisch auf unseren Tellern. Doch Vorsicht: umso leichter können dadurch überflüssige Kalorien zu sich genommen werden, was für die Linie nicht gerade vorteilhaft ist. Beachten Sie diese Tipps, so können Sie eine größere Gewichtszunahme verhindern und kommen trotz Naschwerk „leicht“ durch die Weihnachtszeit.

### Kalorien beim Plätzchenbacken sparen

Bereits kleine Veränderungen können dazu beitragen, die geplanten Weihnachtsleckereien etwas gesünder zu gestalten, ohne den Geschmack wesentlich zu verändern. Plätzchen werden oft mit viel Zucker, Butter und Mehl zubereitet. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel negativ beeinflusst und die Blutfettwerte steigen an. Setzen Sie daher eher auf Ballaststoffe, Spurenelemente, Mineral- und Vitalstoffe. Diese werden zum Beispiel durch Nüsse, Vollkornprodukte und Haferflocken aufgenommen.

Statt klassischerweise verwendeten Weizenmehl wird empfohlen, auf Vollkornmehl zurück zu greifen, da es reich an Ballaststoffen ist. Diese wiederum fördern die Verdauung. Wer sich erst langsam herantasten möchte, kann beim Backen anfangs die Hälfte des Weizenmehls durch Vollkornmehl ersetzen. Weiterhin hat auch Hafermehl im Vergleich zum Weizenmehl deutlich mehr Mineralstoffe. Darin enthalten

sind unter anderem Kalzium, Magnesium oder Eisen, Vitamine sowie Ballaststoffe und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Beim Backen können Sie die Mehlmenge eins zu eins mit gemahlenen Haferflocken beziehungsweise Hafermehl ersetzen und sich an leckeren Haferplätzchen versuchen. Weitere Alternativen stellen Kokosmehl oder Mandelmehl dar. Diese Mehlsorten sind zusätzlich auch für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet.

Auch Fette und Öle, die zum Backen verwendet werden, können leicht durch eine gesündere Alternative ersetzt werden. So lässt sich Butter ganz einfach durch pflanzliche Margarine ersetzen. Der Vorteil der Margarine liegt in dem höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, wodurch eine bessere Fettsäurezusammensetzung entsteht. Auf tierische Schmalze, Kokos- oder Palmöl sollte verzichtet werden; diese Öle enthalten große Mengen an gesättigten Fettsäuren und wirken sich daher negativ auf die Cholesterinwerte aus. Besser geeignet sind Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Einen weiteren Faktor spielt der Zuckergehalt. Zu viel Zucker wirkt sich bekannterweise negativ auf unseren Körper aus. Daher empfiehlt es sich beim Backen, die Zuckermenge etwas zu reduzieren: Sie können die in den Rezepten angegebene Zuckermenge ohne Bedenken halbieren, denn in der Regel sind die Plätzchen trotzdem noch süß genug. Alternativ kann Honig, Vollrohr- oder Vollrübenzucker, Sirup oder Fruchtdicksäfte als Süßungsmittel verwendet werden. Diese haben einen sehr süßen Eigengeschmack, so dass insgesamt weniger verbraucht werden muss. Zusätzlich beinhalten sie Mineralstoffe, wie zum Beispiel Eisen und Kalzium. Allerdings wird auch im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung empfohlen, sie nur sparsam einzusetzen, da es sich dennoch um konzentrierte Lebensmittel mit dem Hauptbestandteil Zucker handelt. Um Kalorien zu sparen, kann außerdem auf zusätzliche Schokoladen- oder Zuckerglasuren verzichtet werden.







### Die Versuchung verringern

Nachdem die Plätzchen bereitstehen, sollen diese natürlich auch vernascht werden. Schön angerichtet stellen sie jedoch für viele eine Versuchung dar, der sie nicht widerstehen können. Um unkontrolliertem Naschen zu entgehen, verstauen Sie das Gebäck in blickdichten Dosen. Auf diese Weise können Sie der Versuchung leichter entgehen und die Plätzchen bleiben zusätzlich länger frisch.

**Unser Extra-Tipp:** Verboten Sie sich bekannten Kalorienbomben wie gebrannte Mandeln, Butterspritzgebäck oder Dominosteine an Weihnachten nicht völlig. Genießen Sie die Leckereien jedoch langsam und in Maßen. Wer einen schönen vorweihnachtlichen Nachmittag genießen möchte, kann den Plätzchenteller zusätzlich durch saisonales Obst wie zum Beispiel Mandarinen, Orangen und Äpfel ergänzen. Das darin enthaltene Vitamin C stärkt zusätzlich das Immunsystem. Auch ein paar Nüsse dürfen auf bei den gesunden Leckereien nicht fehlen, denn Nüsse besitzen wertvolle Inhaltsstoffe. Doch Vorsicht: Da sie jedoch echte Kalorienbomben sind, sollte man Nüsse nur in Maßen genießen.

Die perfekte Ergänzung für kalte Wintertage bietet der folgende Rezeptvorschlag. Der Punsch ist alkoholfrei und daher für die ganze Familie geeignet.

### Weihnachtlicher Frucht-Punsch

Zutaten für vier Gläser:

- 1 Bio-Orange
- 1 TL Zimtpulver
- 3 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 125 ml Holunderbeersaft
- 125 ml Apfelsaft
- 1 EL Honig

### Zubereitungsschritte

1. Orange heiß abspülen, trocken tupfen und Schale von einer Seite in dünnen Streifen abschneiden (Zesten). Orange halbieren und die unversehrte Seite in Spalten schneiden. Von der anderen Hälfte den Saft auspressen.

2. 00 ml Wasser aufkochen. Orangenschale und Gewürze zufügen und 15 Minuten bei kleiner Hitze abgedeckt köcheln lassen.
3. ühren und vom Herd nehmen.
4. Frucht-Punsch durch ein Sieb abseihen und in Gläser füllen. Orangenspalten zugeben und heiß oder lauwarm genießen.

### Quellen:

Gesundheit.de (o. J.) Gesund essen an Weihnachten. Zugriff am 14.12.2021. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-durchs-jahr/gesunde-weihnachten/gesund-essen-an-weihnachten>

Eatsleepgree.de (o. J.) 10 Tipps für gesunde Weihnachten. Zugriff am 14.12.2021. Verfügbar unter <https://eatsleepgreen.de/2017/12/18/10-tipps-fuer-gesunde-weihnachten/#:~:text=%2010%20Tipps%20f%C3%BCr%20gesunde%20Weihnachten%20%201,viele%20K%C3%B6stlichkeiten%2C%20die%20Ihr%20sozusagen%20mit...%20More%20>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (o. J.) Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Zugriff am 14.12.2021. Verfügbar unter <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Verbraucherportal Bayern (2021) Alles, was uns das Leben versüßt - Zucker und andere Süßungsmittel. Zugriff am 14.12.2021. Verfügbar unter [https://www.vis.bayern.de/essen\\_trinken/gewuerze\\_suesses/zucker.htm?include\\_matomo=true](https://www.vis.bayern.de/essen_trinken/gewuerze_suesses/zucker.htm?include_matomo=true)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.