



Weihnachtszeit ist Naschzeit

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 für gesundes Schlemmen an den Festtagen

Weihnachten steht vor der Tür und es warten süße aber auch herzhaft Leckereien darauf, genascht zu werden. Denn ohne Plätzchen oder Lebkuchen kann man sich Weihnachten nicht vorstellen. In den letzten Wochen des Jahres können daher umso leichter überflüssige Pfunde auf den Hüften landen. Beachtet man manche Tipps, kann man eine größere Gewichtszunahme verhindern und kommt gesund durch diese Zeit.



Kalorien beim Plätzchenbacken sparen

Anstatt Weizenmehl kann man Vollkornmehl verwenden. Dieses ist reich an Ballaststoffen, die wiederum die Verdauung fördern. Beim Backen einfach die Hälfte des Weizenmehls durch das Vollkornmehl ersetzen. Aber auch Nüsse, Haferflocken oder Trockenfrüchte machen sich in den Plätzchen gut, da diese ebenfalls viele Ballaststoffe enthalten. (gesundheit.de, 2020)



Die in den Rezepten angegebene Zuckermenge kann ohne Bedenken etwas reduziert werden. Die Plätzchen sind in der Regel dann immer noch süß genug. Zudem müssen die gebackenen Plätzchen nicht noch zusätzlich mit Schokolade oder einer Zuckerglasur verziert werden. Wer nicht ganz auf mit Schokolade verzierte Plätzchen verzichten will, nimmt dann am besten dunkle Schokolade und verziert

die Plätzchen nur zu einem Teil damit. Eine Studie des Department of Medicine der Harvard Medical School in Boston bewies, dass dunkle Schokolade mit einem Anteil von 70% Kakao weniger Zucker als Vollmilchschokolade hat. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an und die Arterien werden vor Verkalkungen geschützt, wodurch das Risiko für einen Schlaganfall reduziert werden kann. (Focus Online, 2020, gesundheit.de, 2020)

Die Versuchung verringern

Den prall gefüllten Teller mit den selbstgebackenen Plätzchen nicht den ganzen Tag auf dem Tisch stehen lassen, das verleitet zu einem unkontrollierten Naschen. (eatsleepgreen.de, 2017) Gerne kann man auch zusätzlich Nüsse (enthalten gesunde Fette) oder saisonales Obst wie zum Beispiel Mandarinen, Orangen und Äpfel (enthalten Vitamin C, stärken das Immunsystem und können so vor einer Grippe oder Erkältung schützen) mit auf den Gebäckteller legen. (eatsleepgreen.de, 2017)

Gesundes und leckeres Weihnachtessen

Als Vorspeise eignet sich ein Salat oder eine kalorienarme Suppe. Dadurch ist der erste Hunger gestillt und der Magen ein wenig gefüllt. Beim Hauptgang kann man Fisch, welcher wichtige Omega-3-Säuren bietet, servieren. Anstatt der traditionellen Gans, eignet sich auch ein Putenbraten als Alternative, da dieser nicht so fett wie die Gans ist. Aber auch bei den Beilagen und Soßen lassen sich manche Kalorien sparen. Anstelle von Pommes oder Kroketten lieber Beilagen wie Reis verwenden. Und es muss nicht immer die kalorienreiche Sahnsoße sein. Die Bratensoße mit Gemüsebrühe abschmecken umso ein paar Kalorien zu sparen. (eatsleepgreen.de, 2017, gesundheit.de, 2020) Der Nachtschicht kann aus einem frischen Obstsalat oder einem Früchtequark anstelle einer Mousse au Chocolat bestehen. (gesundheit.de, 2020) Wer ein Völlegefühl nach dem Essen verspürt, kann zu einem Pfefferminz-, Fenchel- oder Kümmeltee greifen, diese fördern die Verdauung. (Apotheken Umschau, 2020)



Bewegung an der frischen Luft

Nach dem Essen kann ein Spaziergang an der frischen Luft nicht schaden. Die Verdauung wird so unterstützt und der Stoffwechsel angeregt. (eatsleepgreen.de, 2017) Zudem sorgt die Bewegung dafür, den Stress abzubauen, mit dem die Weihnachtszeit oftmals verbunden ist.



Kleiner Detox nach den Festtagen

Nach den Weihnachtstagen ist es ratsam ein paar „Detoxtage“ (Entgiftungstage) einzulegen. Durch die Ernährung mit viel Obst und Gemüse (vor allem als Saft) und einen Verzicht auf Süßes, Alkohol und Fett sollen Schadstoffe und Gifte aus dem menschlichen Körper ausgeschieden werden. Durch regelmäßige Entgiftungstage oder -kuren sollen Haut, Lymphsystem sowie Darm und die inneren Organe von Giftstoffen befreit und gereinigt werden. (BARMER, 2019)

„Zwei Stück Lebkuchen zum täglichen Nachmittagskaffee, die können nicht schaden. Genau so wenig die fünf kleinen Kokosmakronen abends auf der Couch“ – Denken sich viele. Allerdings falsch! Zwei Stück Lebkuchen (entsprechen ungefähr 100g) und beinhalten ca. 360 kcal! Um diese zu verbrennen, bedarf es einer sportlichen Betätigung von mindestens 30 Minuten schwimmen, Seilspringen oder Joggen (7 km/h). Noch sportlicher dürfen Sie nach dem Verzehr von Spekulatius und Kokosmakronen sein, denn 7 Stück Spekulatius entsprechen ca. 420 kcal und 10 Kokosmakronen haben sogar ca. 450 kcal. Doch auf Plätzchen in der Weihnachtszeit zu verzichten, ist auch keine Lösung. Wie wäre es stattdessen mit Weihnachtsgebäck, das weniger Haushaltszucker enthält?



Fotos: pixabay.com

Literaturverzeichnis

Apotheken Umschau (2020). Das hilft gegen Blähungen und Völlegefühl. Zugriff am 09.12.2020. Verfügbar unter <https://www.apotheken-umschau.de/Magen/Das-hilft-gegen-Blaehungen-und-Voellegefuehl-545171.html>

BARMER Ersatzkasse (2019). Detox - Was verbirgt sich dahinter?. Zugriff am 09.12.2020. Verfügbar unter <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/ernaehrungsgesundheit/detox-was-ist-das-97654>

Eat sleep green (2017). 10 Tipps für gesunde Weihnachten. Zugriff am 09.12.2020. Verfügbar unter <https://eatsleepgreen.de/2017/12/18/10-tipps-fuer-gesunde-weihnachten/>

gesundheit.de (2020). Gesund essen an Weihnachten. Zugriff am 09.12.2020. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-durchs-jahr/gesunde-weihnachten/gesund-essen-an-weihnachten>

Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund

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

Rezept: Zimt-Hafer-Kekse

Zutaten:

150g Haferflocken (kernig)
80g Butter
4 EL brauner Zucker
1 Ei
1 Prise Salz
50g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
Kuvertüre (wenn gewünscht)



Zubereitung:

Haferflocken in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Butter hinzugeben und schmelzen. 1 EL braunen Zucker hinzugeben und die Haferflocken karamellisieren.

Anschließend die Haferflocken auf einem Stück Backpapier ausbreiten und abkühlen lassen.

In einer Rührschüssel das Ei und den Rest braunen Zucker mit einer Prise Salz schaumig schlagen.

Mehl, Zimt und Backpulver vermischen und unterrühren. Zuletzt die Haferflocken unterheben.

Mit den Händen oder 2 Teelöffeln kleine Haufen verteilen, leicht plattdrücken.

Bei 160 Grad C für 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen und auskühlen lassen. Die Kekse härten noch nach.

Wer möchte kann die Kuvertüre schmelzen und die Kekse damit verzieren.

Gesundheitsprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb bietet die Gemeinde Losheim am See im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde an.

Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

