

Ernährungstipp

Mit xundem Genuss durch die Weihnachtszeit



Wollen Sie die Feiertage ohne Reue und schlechtem Gewissen genießen? Dann orientieren Sie sich an folgenden Tipps:

Genießen Sie jeden Bissen Ihrer Leckerei und lassen diesen bewusst auf der Zunge zergehen. Sie werden merken, dass sich das Sättigungsgefühl langsam einstellt, bevor Sie sich restlos überessen haben. Häppchenweise ist der Genuss größer als beim gierigen Hineinschlingen.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, idealerweise in Form von Wasser, beugt Müdigkeit vor und verhindert Heißhungerattacken. Ein frisch gepresster Fruchtsaft zum Frühstück versorgt Sie mit Vitaminen und Mineralstoffen. Große Mengen Alkohol steigern den Appetit auf fett- und zuckerhaltige Speisen. Probieren Sie stattdessen alkoholfreie Cocktails aus.

Planen Sie bei Ihrem Festtagsmenü eine Portion frischen Salat ein. Dieser lässt sich gut als Vorspeise servieren. Schmackhaft zubereitet sorgt er dafür, dass Sie vom Hauptgericht nur noch eine kleine Portion zu sich nehmen. Außerdem versorgt er Sie mit Vitaminen und Ballaststoffen und hat kaum Kalorien.

Sie brauchen auch nicht auf den Genuss von Kuchen oder Desserts verzichten. Wählen Sie Mehlspeisen aus Biskuit- oder Strudelteig gefüllt mit frischen Früchten. Nehmen Sie kleine Stücke und lassen diese am Gaumen zergehen. Fettarme Desserts wie Topfen- und Joghurtcremen oder Fruchtsorbets bringen auch Naschkatzen ins Schwärmen.

Schlemmen ist halb so gefährlich für Ihren Gewichtshaushalt, wenn Sie sich zwischen den Mahlzeiten an der frischen Luft bewegen - Herumsitzen verleitet lediglich zum Naschen.

Haben Sie Ihr Kalorienkonto trotzdem überschritten, legen Sie zwischen den Feiertagen sogenannte „Schalttage“ ein. Beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück aus Müsli und Obst, mittags folgt eine Gemüsesuppe, eine fettarme Beilage mit viel Gemüse und Salat. Statt Kuchen am Nachmittag nehmen Sie Obst oder Joghurt, und das Abendessen gestalten Sie ähnlich wie das Mittagessen.



Tipp von Silvia Schuster,
Diaetologin im Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.