

Pressemitteilung

Gewusst wie – Weihnachtlich schlemmen ohne Reue

Ernährungsmedizinerin Dr. Stephanie Grabhorn verrät, wie das möglich ist

Alle Jahre wieder...gilt es, eine Gewichtszunahme über Weihnachten zu vermeiden. Besonders süße Leckereien, reichhaltige Menüs sowie mangelnde Bewegung lassen Weihnachten zum Fest der Pfunde werden, wie eine aktuelle Umfrage der Initiative Zukunft Ernährung zeigt (Umfrageergebnisse unter http://www.zukunft-ernaehrung.de/desktopdefault.aspx/tabid-403/409_read-683/). Dr. Stephanie Grabhorn, Ernährungsmedizinerin und Expertin der Initiative Zukunft Ernährung, verrät praktische Ernährungstipps, mit denen der Genuss an den Festtagen nicht zu kurz kommt - und die Hose dennoch nicht zwick. Denn das Anliegen von Frau Dr. Grabhorn und der Initiative Zukunft Ernährung ist es, zwischen Genuss und gesunder Ernährung eine Brücke zu schlagen. So möchten sie das Bewusstsein für die Bedeutung eines ausgewogenen Ernährungsverhaltens in der Öffentlichkeit fördern.

- 1. An den Festtagen fällt das Essen oft etwas üppiger aus: Braten, dunkle Soße, Klöße, Eis und Schokoladenkekse – zu Weihnachten wird meist traditionell und ausgiebig gespeist. Aber was ist eigentlich entscheidend für eine Gewichtszunahme? Was wir essen oder wie viel wir davon essen?**

Zu fett, zu viel, zu oft – das sind die Probleme unserer heutigen Ernährungsweise. Denn in der Regel passiert ein Großteil der Gewichtszunahme nicht zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten. Es ist also wichtig, das ganze Jahr über auf sein Gewicht zu achten. Gesundes Essen und ausreichend Sport helfen, durch eine kontrollierte, kontinuierliche Gewichtsabnahme das Wunschgewicht zu erreichen und langfristig zu halten. Wer auch über Weihnachten ein paar kleine Tipps beachtet, kann die Feiertage im Kreise von Freunden und Familie genießen, ohne, dass es sich auf der Waage bemerkbar macht oder auf die Stimmung schlägt. Wichtig ist es, auf versteckte Kalorien zu achten, gerade hoch verarbeitete Lebensmittel sind häufig wahre Fett- und Zuckerbomben. Beispiele sind Buttercroissants, so mancher Fruchtojoghurt oder auch Streichwurst. Gut zu wissen: Fett ist nicht gleich Fett. Darüber sind sich renommierte Ernährungswissenschaftler einig. Idealerweise stammen maximal zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr aus gesättigten Fettsäuren (z.B. Milchprodukte, Fleisch), sieben bis zehn Prozent (ca. ein Esslöffel) aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Rapsöl, Nüsse) und die restlichen zehn bis 13 Prozent (ca. zwei Esslöffel) aus einfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Olivenöl).

2. Und dann gibt es noch einen leckeren Rotwein zum Essen, ein Digestif gegen das Völlegefühl und den Sekt zum Neujahrsbeginn – schöne Gewohnheiten, die es aber in sich haben, oder?

Ein guter, trockener Rotwein zum feinen Rinderfilet ist für viele Feinschmecker ein Muss. Aber auch hier ist die Menge entscheidend, denn meistens bleibt es nicht bei einem oder zwei Gläsern. Ein Glas Rotwein hat beispielweise 200 Kalorien, bei einer ganzen Flasche Wein sind es dann schnell 800 Kalorien, vergleichbar mit einer Tiefkühlpizza von 350 Gramm. Generell sollte beim Alkoholkonsum der Mineralstoff- und Flüssigkeitshaushalt immer wieder durch ein Glas Wasser aufgefüllt werden. Einfache Faustregel dazu: Ein Glas Wein benötigt ein Glas Wasser. Um weitere Kalorien zu sparen, empfehle ich den Digestif durch einen Espresso als „leichte Alternative“ zu ersetzen.

3. Haben Sie als Ernährungsmedizinerin noch weitere Tipps, wie man möglichst einfach und unkompliziert gesunde Ernährung in die Festtage integrieren kann?

Für alle – meist nicht figurfreundliche – Weihnachtsleckereien gibt es auch kalorienärmere Alternativen, die den fettreichen Varianten kulinarisch in nichts nachstehen. Statt mit Stollen und Plätzchen kann man die Lust auf Naschen auch mit einem leckeren Bratapfel mit Rosinen oder einigen Clementinen befriedigen. Darin verstecken sich weniger Kalorien und die Früchte enthalten zudem noch wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Ein Tee mit Süßstoff und Milch kann Ersatz für Süßes und Cremiges bieten und trägt außerdem zur Flüssigkeitsaufnahme bei. Und auch bei den Hauptmahlzeiten können Kalorien gespart werden. Dafür empfehle ich, die Festtagsgerichte mit viel Gemüse als Beilage anzureichern. Gemüse ist reich an Ballaststoffen und dadurch der ideale Sattmacher. Zudem reguliert es den Cholesterinspiegel und die Verdauung. Auch muss es nicht die obligatorische Weihnachtsgans sein, die oft tagelang im Magen und später auf den Hüften liegt. Beispielsweise das leichte und sehr leckere Weihnachtsmenü der Initiative Zukunft Ernährung, exklusiv von Holger Stromberg kreiert: als Vorspeise Linsensalat mit roter Bete, gefolgt von leichtem Heilbutt mit Oliven-Krokant-Kruste und als Nachtisch heiße Gewürz-Apfelspalten (Rezept unter http://www.zukunft-ernaehrung.de/desktopdefault.aspx/tabid-408/415_read-871/). Und nicht zuletzt ist natürlich auch Bewegung an den Feiertagen wichtig. Was ist schöner, als ein romantischer Winterspaziergang zu zweit oder ein Schwimmbadbesuch mit der ganzen Familie?

4. Sie haben gerade das Thema Bewegung angesprochen. Wie viele Kalorien werden denn bei einem Spaziergang verbraucht?

Ein einstündiger Spaziergang bei einer 70 kg schweren Person verbraucht ca. 145 kcal. Eine Stunde Radfahren mit ca. 300 kcal verbrennt dagegen schon mehr Kalorien. Generell ist es in Sachen Bewegung wichtig, sich nicht selbst zu belügen. Denn viele nehmen einen Spaziergang als Anlass, um bei Kaffee und Kuchen wieder zu schlemmen. Aber mit einem Spaziergang habe ich ein kleines Stück Streuselkuchen (100 Gramm) mit ca. 377 Kalorien noch lange nicht abgearbeitet. Deshalb ist das A & O Kontinuität.

Nur durch regelmäßige Bewegung sowie Verzicht auf Zusatzmahlzeiten gerät mein Kalorienkonto nicht in Schieflage.

5. Nicht nur über die Festtage ist es ein Anliegen der Initiative Zukunft Ernährung, das Bewusstsein für die Bedeutung eines gesunden Ernährungsverhaltens in der Öffentlichkeit zu fördern. Was muss Ihrer Erfahrung nach die Voraussetzung sein, dass sich Menschen langfristig gesünder und ausgewogener ernähren? Was stellt dabei die größte Herausforderung dar?

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr. Das ist leider das Problem beim Essen und in der Alltagsgestaltung. Einem Erwachsenen fällt es sehr schwer, sein Essverhalten und seinen Lebensstil noch dauerhaft zu verändern. Deshalb ist es sehr wichtig, dass bereits im Kindesalter ein Bewusstsein für gesunde und qualitativ hochwertige Lebensmittel erlernt wird. Die Eltern müssen dabei als Vorbildfunktion fungieren und gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung erfahrbar machen. Es sollte so selbstverständlich sein wie tägliches Zähneputzen. Doch leider hat sich unser gesellschaftliches Leben sehr verändert. Aufgrund von Berufstätigkeit, Zeitmangel oder Termindruck der Eltern gehört gemeinsames Essen aus frisch gekochten Lebensmitteln oft nicht mehr zum Alltag. Moderne PC-Spiele oder attraktives Fernsehprogramm ersetzen kontinuierlich das Fußball spielen auf dem Sportplatz. Deshalb ist die größte Herausforderung, neue Wege aufzuzeigen, die den heutigen Lebensstilanforderungen entsprechen und auch morgen noch realisierbar sind - dabei aber genug Raum für gesunde Ernährung lassen. Es geht nicht darum, „nur“ neue Studien oder Erkenntnisse aufzuzeigen, denn davon haben wir meiner Meinung nach genug. Sondern ich finde es wichtig, die konkreten Ernährungsbedürfnisse und Probleme der Menschen zu kennen und dafür praktische und einfache Lösungsansätze zu bieten, d.h. ihnen alltagskonforme Tipps an die Hand zu geben. Eine der Aufgaben, die sich die Initiative Zukunft Ernährung gestellt hat.

Liebe Frau Dr. Grabhorn, herzlichen Dank für das Gespräch!

Weitere Informationen rund um die Initiative und gesunde Ernährung finden Sie auch unter www.zukunft-ernaehrung.de.

Die Anfang 2009 gegründete Initiative „Zukunft Ernährung e.V.“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Bewusstsein für verantwortungsvolle Ernährung in der Bevölkerung zu steigern. Der eingetragene Verein wird dabei von einer Reihe hochkarätiger Experten aus Medizin, Wissenschaft, Sport und Lifestyle unterstützt und von der Orthomol pharmazeutischen Vertriebs GmbH getragen. Mittelfristig möchte die Initiative den interdisziplinären Austausch über ernährungs- und gesundheitsrelevante Themen fördern und möglichst viele Interessenten in einen konstruktiven Dialog über eine bessere Ernährung bringen. Aktuelle Informationen zur Initiative und ihrer Projekten finden sich unter www.zukunft-ernaehrung.de.

Pressekontakt Initiative Zukunft Ernährung

c/o signum [pr GmbH

Carolin Lembeck

Tel.: 0221 - 170 50 777

Email: presse@zukunft-ernaehrung.de