

## 5 Tipps, um ohne Extra-Pfunde durch die Weihnachtszeit zu kommen



Die Weihnachtszeit lockt mit vielen Leckereien, die schnell zu einer Gewichtszunahme führen können. © pixabay

**Plätzchen, Glühwein, Gans mit Klößen – die Liste der Weihnachtsleckereien ist lang. Leider bleiben die kleinen und großen Naschsünden oft nicht unbemerkt und sorgen für ein paar Pfunde mehr auf der Waage. Langfristig kann Übergewicht sogar gesundheitliche Folgen haben. Um dem vorzubeugen, gibt Diätassistentin Teresa Lorenz Tipps für die Ernährung in der Weihnachtszeit.**

In den Wochen vor Weihnachten und an den Feiertagen wird meist richtig geschlemmt. Die ungewohnt hohe Kalorienzufuhr schlägt sich dann in Extra-Kilos nieder: Zwei bis drei Kilos nehmen die Deutschen laut Studien in der Adventszeit zu. „Die Weihnachtsfeiertage entwickeln sich nicht selten zu einem wahren Fressgelage. Nach den kalorienreichen Feiertagen sollten wir aber auch nicht vergessen, unseren Körper wieder zu entwöhnen und die übermäßige Kalorienzufuhr zurückzufahren. Sonst nehmen wir dauerhaft zu und werden übergewichtig“, sagt Teresa Lorenz, Diätassistentin im Helios Klinikum Berlin-Buch und Helios Emil von Behring in Berlin Zehlendorf.

### **Tipp 1: Gesund naschen**



Beim Naschen sollte auf gesunde Alternativen wie Mandarinen, Nüsse oder Äpfel zurückgegriffen werden. © pixabay

„Natürlich dürfen Süßigkeiten, wie Schokolade oder Plätzchen, genascht werden. Aber auch gesunde Alternativen wie Mandarinen, Äpfel oder Apfelsinen schmecken herrlich süß“, empfiehlt die Diätassistentin. „All das hat kaum Fett, aber dafür sättigende Ballaststoffe und Vitamine. Auch Nüsse sind – in Maßen – gesund. Sie enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren und wichtige Vitamine aus der B-Gruppe, die für das Gehirn und den ganzen Körper nützlich sind“, sagt Teresa Lorenz.

### **Tipp 2: Beim Essen Zeit lassen und gut kauen**

Zahlreiche Studien belegen es bereits: Wer schnell isst, ist auch häufiger dick. Unser Gehirn registriert erst nach 15 bis 20 Minuten, dass wir satt sind. Lassen wir uns zu wenig Zeit, verpassen wir den Sättigungspunkt und essen mehr, als wir sollten. Langes Kauen unterstützt zudem unser Verdauungssystem. Es wird mehr Speichel produziert, was dann im Magen zu einer Entlastung führt. Wer die Speisen hinunterschlingt, schluckt mehr Luft, die zu Schluckauf und Blähungen führen kann. Teresa Lorenz: „Schnelles essen allein macht jedoch nicht zwangsläufig dick. Wichtig ist, dass wir bewusst essen und uns Zeit nehmen. Denn Essen ist Genuss und Lebensfreude.“

### **Tipp 3: Auch mal Essenspausen machen**

Kaum ist eine Mahlzeit abgeschlossen, steht das nächste Essen schon bereit. Und in den Pausen dazwischen wird immer mal ein Stück Schokolade oder ein Plätzchen genascht und der Wein nachgeschenkt. Das macht sich im Nachgang bemerkbar. „Legen Sie ruhig mal eine Essenspause ein und gönnen Sie Ihrem Körper Zeit, um zu verdauen. Mindestens vier Stunden sollten zwischen zwei Mahlzeiten vergehen“, rät die Expertin.

#### **Tipp 4: In Bewegung bleiben**



Spaziergänge helfen Magen und Darm bei der Verdauung. © pixabay

Das tückische an der Advents- und Weihnachtszeit ist nicht nur die Verlockung durch all die kalorienreichen und weniger gesunden Speisen, sondern zugleich noch die ungünstigeren Wetterbedingungen für Sport und Bewegung. Dennoch: „Bewegung hilft Magen und Darm besser als der berühmte Verdauungsschnaps. Sie müssen kein Leistungssportler sein, um mit Bewegung an den Feiertagen Körper und Geist in Schwung zu bringen. Ein Spaziergang wirkt genauso gut – Hauptsache

in Bewegung bleiben“, so Teresa Lorenz.

#### **Tipp 5: Weniger Alkohol, mehr Wasser trinken**

Für viele gehören alkoholische Getränke zum Fest dazu – das darf auch weiterhin so bleiben. Dennoch sollte auch beim Alkohol mit Bedacht geschlemmt werden. „Alkohol ist sehr kalorienreich und regt darüber hinaus auch noch den Appetit auf süße Speisen an. Trinken Sie daher möglichst viel Wasser zwischendurch. Das verringert den Appetit auf Süßes und regt den Stoffwechsel an“, weiß die Diätexpertin.

Fazit: Wer gar nicht erst in die Fressfalle zu Weihnachten und Silvester geraten möchte, kann bereits während der Weihnachtszeit bewusst essen. Gut beraten ist jeder, der während der Weihnachtsfeiertage auch nicht mehr isst als sonst.

Bildmaterial zum Download finden Sie hier:

[www.helios-gesundheit.de/themenservice](http://www.helios-gesundheit.de/themenservice)

#### **Kontakt:**

Ines Balkow  
Helios Kliniken GmbH  
Telefon: 030 / 52 13 21 421  
E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de