



Gesund Essen in der  
Weihnachtszeit

---

life  beats

lyondellbasell  
| | | |

## Gewichtszunahme während der Feiertage

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit, in der wir mit Familie und Freunden feiern. Leider kann es aber auch eine Zeit sein, in der wir zu viel essen und an Gewicht zunehmen.

Nach Angaben des „*US National Institutes of Health*“ kann die Weihnachtszeit jedes Jahr dazu führen, dass wir ein oder zwei Pfund zunehmen. Die schlechte Nachricht? Die Meisten verlieren diese Extrapfunde nie wieder. So kann sich im Laufe unseres Lebens diese Gewichtszunahme summieren!



## Seien Sie realistisch

---



Niemand möchte während der Feiertage auf einer strengen Diät sein. Also planen Sie in dieser Zeit nicht, eine Diät zu beginnen.

Versuchen Sie sich stattdessen darauf zu konzentrieren, Ihr aktuelles Gewicht zu halten.

- Es reichen 500 Kalorien pro Tag (oder 3.500 Kalorien pro Woche) über dem normalen Verzehr, um ein Pfund zu zunehmen.

## Planen Sie Zeit für Freizeitaktivitäten

---

Wenn Sie nicht in ein Fitnessstudio möchten, rufen Sie eine neue Weihnachtstradition ins Leben! Planen Sie mit Familie und Freunden Gruppenaktivitäten, die Ihren Fokus vom Essen ablenken.

- Machen Sie einen Spaziergang mit Ihrer Familie oder gehen Sie mit Ihren Kindern zum Eislaufen oder Schlittschuhfahren
- Gehen Sie Tanzen!
  - Auf den besten Weihnachtsfeiern wird immer auch getanzt!
- Gehen Sie Sternsingen
- Spielen Sie Gesellschaftsspiele
- Erzählen Sie Geschichten/Märchen



## Lassen Sie keine Mahlzeiten aus

---

„Hungern“ Sie nicht, nur um bei Treffen mit Familie/Freunden mehr essen zu können.

- Bevor Sie auf eine Weihnachtsfeier gehen, essen Sie zu Hause schon mal einen leichten Snack, wie z. B. etwas rohes Gemüse oder ein Stück Obst!
- Trinken Sie vor dem Essen ein Glas Wasser





## Begrenzen Sie die Vielfalt

Vielfalt regt den Appetit an, also versuchen Sie, wenn Sie zum Buffet gehen, nur einige Ihrer Lieblingspeisen auf den Teller zu legen.

- Sie können jederzeit wieder ans Buffet gehen, aber versuchen Sie dem Drang zu widerstehen, indem Sie mindestens 20 Minuten warten. Dies gibt Ihrem Gehirn Zeit zu registrieren, dass Sie satt sind
- Wenn Sie immer noch hungrig sind, essen Sie mehr Gemüse, trinken Sie Wasser und versuchen Sie, sich nur 2 Teile zu nehmen, wenn Sie erneut zum Buffet gehen



# Kochen Sie gesund

---

## Tipps für ein gesünderes Weihnachtsessen:

- Servieren Sie vor dem Weihnachtsessen eine kalorienarme Suppe oder einen Salat. So wird der erste Hunger gestillt – vom Hauptgericht wird dann meist etwas weniger gegessen.
- Probieren Sie es doch einmal mit einem etwas anderen Weihnachtsessen: Statt einer fetten Gans machen Sie einen leckeren Putenbraten oder einen im Ofen gegarten Fisch. Besonders geeignet sind Makrele, Lachs, Forelle oder Zander. Wenn Sie so gar nicht auf Ihren traditionellen Gänsebraten verzichten möchten, entfernen Sie vorher die Haut der Gans, da diese das meiste Fett enthält.
- Vor allem durch Soßen und Beilagen lassen sich Kalorien sparen. Statt fettiger Pommes oder Kroketten lieber leichte Beilagen, z. B. Reis. Bei Soßen sollte man statt kalorienreicher Sahnesoßen auf fettärmere Varianten, z.B. mit Schmand oder saurer Sahne zurückgreifen.
- Verzichten Sie auf fettreiche Nachtische wie Mousse au Chocolat und bieten Sie stattdessen lieber einen gesunden Obstsalat oder einen leckeren Früchtequark an.

## Backen Sie gesund

---

- Natürlich gehören auch Plätzchen zur Advents- und Weihnachtszeit, doch viele Plätzchen bestehen zum Großteil aus Butter und Zucker. Durch ein paar einfache Tricks kann man auch beim Plätzchenbacken leicht Kalorien sparen:
  - ▶ Benutzen Sie zum Backen Vollkornmehl anstatt Weizenmehl. Vollkornmehl enthält mehr Vitamine und Ballaststoffe, welche wiederum die Verdauung fördern. Sollte in Ihrem Rezept das Backen mit Vollkornmehl nicht explizit genannt werden, können Sie ohne Bedenken die Hälfte des ‚normalen‘ Mehles durch Vollkornmehl ersetzen.
  - ▶ Besonders empfehlenswert sind Plätzchen mit Haferflocken oder Trockenobst, denn auch diese enthalten viele Ballaststoffe.
  - ▶ Auch können Sie den Zuckeranteil, der im Rezept angegeben ist, ein wenig reduzieren; die Plätzchen sind meist trotzdem noch süß genug.
  - ▶ Leicht Kalorien sparen lässt sich außerdem, wenn Sie die Plätzchen nicht oder nur zum Teil mit Schokolade oder Zuckerglasur verzieren.

## Auf dem Weihnachtsmarkt

---

- Bei kalten Temperaturen lockt uns auf dem Weihnachtsmarkt heißer Glühwein in vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. In geselliger Runde sind schnell drei, vier Tassen getrunken. Jedoch Vorsicht: Eine Tasse Glühwein enthält über 200 Kalorien! Daher trinken Sie lieber einen heißen Früchtetee oder einen heißen Orangensaft statt einer zweiten Tasse Glühwein.
- Von keinem Weihnachtsmarkt wegzudenken sind gebrannte Mandeln. Allerdings enthalten gebrannte Mandeln – sie werden in Zucker karamellisiert und haben dadurch einen hohen Zuckeranteil – viele Kalorien und sollten nur in Maßen verzehrt werden. Eine Alternative sind heiße Maronen. Die Esskastanien sind lecker und zugleich gesund. Maronen enthalten reichlich Ballaststoffe und Stärke und sind wesentlich kalorienärmer als gebrannte Mandeln.

# Kaloriengehalt typischer Weihnachtsspezialitäten

---

Weihnachtsspezialität	Kalorien
Gebrannte Mandeln (100 g)	590
Stollen (100 g)	400
Heiße Maronen (100 g)	239
Glühwein (200 ml)	210
Bratapfel (200 g)	204
Marzipan (15 g)	69
Makronen (1 Stück)	68
Dominostein (1 Stück)	55
Spritzgebäck (1 Stück)	53
Spekulatius (1 Stück)	49
Vanillekipferl (1 Stück)	35
Pfeffernuss (1 Stück)	25

## Ein gesundes Weihnachten

- Auch wenn wir nicht alle über die Feiertage zunehmen, neigen wir dazu, mehr zu essen und zu trinken und uns weniger zu bewegen
- Versuchen Sie, unsere Gesundheitstipps während der Weihnachtszeit einzubauen. Ihr Körper wird es Ihnen letztlich danken!
- Brauchen sie noch Inspirationen für Ihr Weihnachtsessen? [Hier](#) finden Sie leckere und gesunde Weihnachtsmenüs.



# Gesundes Leben

**Es liegt In Ihrer Hand!**

**Fangen Sie gleich heute an.**

