

Kaloriencheck

Die fünf größten Weihnachtssünden – und wie Sie mit Intervallfasten leichter durch die Feiertage kommen

Für viele Menschen ist der Dezember die schönste Zeit des Jahres. Die Straßen sind geschmückt, die Lichterketten leuchten und rund um die vielen Weihnachtsmärkte liegt ein köstlicher Duft in der Luft. Kein Wunder, schließlich warten an nahezu jedem Stand leckere Versuchungen. Aber Achtung! Wer nicht aufpasst, gerät schnell in die Kalorienfalle. Dr. med. Michael Fiedler, Ärztlicher Leiter der Diabetologie im Helios Klinikum Berlin-Buch, empfiehlt kalorienärmere Alternativen und erklärt, wie Sie mit Intervallfasten leichter durch die Weihnachtszeit kommen.

Kulinarische Versuchungen lauern zur Weihnachtszeit an jeder Ecke. Stände mit Bratwurst, Reibekuchen und Flammkuchen reihen sich an süße Sünden wie gebrannte Mandeln, Zuckerwatte und Plätzchen. Dass Naschereien wie diese viele Kalorien haben, ist bekannt – weniger hingegen, dass sie echte Dickmacher sind. Dr. med. Fiedler sagt allerdings auch: „Entscheidend ist nicht nur die Kalorienbilanz, sondern auch das Wohlfühlen. Das heißt: die Leckerei trotz Kalorien genießen und die Gesundheitsbilanz durch Bewegung wieder ausgleichen – oder von vornherein zu einer ebenso leckeren, aber kalorienärmeren Variante greifen.“

Die fünf größten Weihnachtssünden – und leckere Alternativen

1. Gebrannte Mandeln

Schon der Geruch besitzt eine gewisse Anziehungskraft – gebrannte Mandeln. Süß und warm sind sie der perfekte Weihnachtssnack. Mandeln an sich sind sehr gesund. Mit Zucker karamellisiert sind sie aber eine echte Kalorienbombe. 100 Gramm haben etwa 500 Kilokalorien und damit fast doppelt so viel wie Pommes Frites.

Die Alternative: Maronen. Die Esskastanien sind eine sättigende sowie gleichzeitig glutenfreie Alternative. Dr. med. Fiedler bestätigt: „Maronen stärken das Immunsystem. Sie enthalten fettlösliche B-Vitamine, die bei der Bildung von roten Blutkörperchen helfen, eine gesunde Haut fördern und das Gehirn unterstützen. 100 Gramm haben nur etwa 210 Kalorien.“

2. Bratwurst mit Brötchen

Eine deftige Bratwurst mit Senf oder Ketchup gehört zu den beliebtesten Zwischendurch-Mahlzeiten der Deutschen. Aber auch hier gilt: Achtung, Kalorienfalle. Mit gut 490 Kilokalorien schlägt die Mahlzeit ordentlich zu Buche.

Die Alternative: Steak. Dr. med. Fiedler erklärt: Je nach Größe hat ein Steak nur 250 bis 350 Kalorien und ist weniger fettig als eine Wurst. Noch besser für Figurbewusste ist Putenfleisch. Oder die nachhaltige Alternative: ein Brötchen mit Mozzarella und Tomaten.“

3. Quarkbällchen

Quarkbällchen, Mutzen oder Schmalzgebäck: Die runden Süßigkeiten werden meist warm serviert und zählen zu den beliebtesten Klassikern auf Weihnachtsmärkten. Neben dem Backfett kommt noch eine üppige Zuckerschicht dazu. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass 100 Gramm Quarkbällchen gut 420 Kilokalorien haben.

Die Alternative: Sharing is caring. „Deutlich kalorienärmer wird es, wenn Sie sich die Tüte Quarkbällchen teilen – man geht ja schließlich eher selten allein auf den Weihnachtsmarkt – oder Sie weichen auf eine frische Waffel aus“, rät Dr. med. Fiedler.

4. Nuss-Nougat-Creme-Crêpes

Auf deutschen Weihnachtsmärkten erfreut sich der französische Crêpe großer Beliebtheit. Besonders begehrt ist er mit Nuss-Nougat-Creme. Diese enthält allerdings sehr viel Fett und Zucker. Mit der geschmolzenen Nougat-Schokolade knackt der Weihnachtssnack locker 400 Kilokalorien.

Die Alternative: Apfelmus oder Puderzucker. „So entgehen Sie der Kalorienfalle ein Stückweit“, weiß unser Experte.

5. Kakao mit Schuss

Heiße Getränke wärmen von Innen und schmecken zudem köstlich. Neben dem traditionellen Glühwein greifen viele Menschen gerne zu Kakao-Heißgetränken. Aber auch diese sind durch die enthaltene Milch, Sahne, Schokolade und dem vielen Zucker ein echter Dickmacher. Auf ein Getränk kommen 400 Kilokalorien. Je mehr Alkohol, umso mehr Kalorien.

Die Alternative: „Mit nur 240 Kalorien ist Glühwein oder die alkoholfreie Variante eine schlankere Alternative zum Kakao“, empfiehlt Dr. med. Fiedler.

Mit Intervallfasten leichter durch die Feiertage kommen - und dabei den Blutzucker im Blick halten

Eine weitere Möglichkeit, um dem Körper während der von vielen Mahlzeiten geprägten Weihnachtstage etwas Gutes zu tun, ist das Intervallfasten. Was genau steckt dahinter? Während des Intervallfastens nimmt man regelmäßig, aber nur in einem bestimmten Zeitraum Lebensmittel zu sich. Insbesondere bei Personen mit Diabetes und Übergewicht scheint das Fasten einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel zu haben. Studien haben gezeigt, dass Intervallfasten Übergewicht, vor allem Bauchfett, durch ein geringfügiges Energiedefizit verringert.

„Das Fasten wirkt sich positiv auf den Blutdruck, die Blutfette und die sogenannte Insulinresistenz, welche für die Wirkung des körpereigenen Insulins wichtig ist, aus. Intervallfasten kann somit für Menschen mit Diabetes oder Übergewicht, aber auch für diejenigen, die den vielen Weihnachtsleckereien nur schwer widerstehen können, eine gute Möglichkeit sein, den Stoffwechsel zu verbessern und etwas Gewicht zu verlieren oder es zumindest zu halten“, erklärt Dr. med. Fiedler.

Wichtig ist es, so betont unser Experte, Vorerkrankungen zu berücksichtigen und im besten Fall Rücksprache mit einem Arzt zu halten. Denn: „Menschen mit Typ-2-Diabetes sollten nicht mit Intervallfasten beginnen, ohne ihren Arzt einzubeziehen. Je nach Diabetesmedikament besteht das Risiko, in eine Unterzuckerung zu rutschen, daher müssen die Medikamente und ihre Dosierung an Fastenintervalle angepasst werden“, betont Dr. med. Fiedler.

Um den Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Ballaststoffen und Eiweißquellen zu versorgen, sollte die Ernährung während des Intervallfastens ausgeglichen und gesund sein. Besonders an den Weihnachtsfeiertagen sind kleine Sünden aber auch mal erlaubt – schließlich geht es dabei um Genuss. Wer anschließend einen längeren Spaziergang macht und dem Körper generell nicht zu viele Kalorien zumutet, kommt leichter und gesünder durch die Weihnachtszeit. In diesem Sinne: Guten Appetit!



Fotocredit: Thomas Oberländer | Helios Kliniken

Bildunterschrift: Kulinarischen Versuchungen lauern zur Weihnachtszeit an jeder Ecke.

Das **Helios Klinikum Berlin-Buch** ist ein modernes Krankenhaus der Maximalversorgung mit über 1.000 Betten in mehr als 60 Kliniken, Instituten und spezialisierten Zentren sowie einem Notfallzentrum mit Hubschrauberlandeplatz. Jährlich werden hier mehr als 55.000 stationäre und über 144.000 ambulante Patienten mit hohem medizinischem und pflegerischem Standard in Diagnostik und Therapie fachübergreifend behandelt, insbesondere in interdisziplinären Zentren wie z.B. im Brustzentrum, Darmzentrum, Hauttumorzentrum, Perinatalzentrum, der Stroke Unit und in der Chest Pain Unit. Die Klinik ist von der Deutschen Krebsgesellschaft als Onkologisches Zentrum und von der Deutschen Diabetes Gesellschaft als „Klinik für Diabetiker geeignet DDG“ zertifiziert. Gelegen mitten in Berlin-Brandenburg, im grünen Nordosten Berlins in Pankow und in unmittelbarer Nähe zum Barnim, ist das Klinikum mit der S-Bahn (S 2) und Buslinie 893 oder per Auto (ca. 20 km vom Brandenburger Tor entfernt) direkt zu erreichen.

Helios ist Europas führender privater Gesundheitsdienstleister mit insgesamt rund 126.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Gruppe in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Mehr als 24 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2022 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von rund 11,7 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 86 Kliniken, rund 240 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit etwa 600 kassenärztlichen Sitzen, sechs Präventionszentren und 27 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,5 Millionen Menschen behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios setzt seit seiner Gründung auf messbare, hohe medizinische Qualität sowie Transparenz der Daten und ist bei 87 Prozent der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt. In Deutschland beschäftigt Helios mehr als 76.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von rund 7,0 Milliarden Euro. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 58 Kliniken, davon acht in Lateinamerika, über 100 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 18,9 Millionen Patient:innen behandelt, davon 17,8 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 47.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von 4,4 Milliarden Euro.

Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 44 Kliniken und 37 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten. Mit rund 1.800 Beschäftigten bietet das Unternehmen ein breites Spektrum modernster Dienstleistungen auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin an und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von 250 Millionen Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Julia Talman

Marketing Managerin

Telefon: (030) 9401-55534

E-Mail: julia.talman@helios-gesundheit.de