

Ho, Ho, Ho ...



... ruft der amerikanische Weihnachtsmann, wenn er die Geschenke bringt. Bei dem Bild dieses gemütlichen und gutmütigen, aber etwas beleibten Mannes mit dem weißen Rauschebart (in gewisser Weise wurde dieses Bild wohl von der Firma Coca Cola mit geprägt) hat man manchmal Bedenken, wie er es wohl schafft, sich durch den Schornstein zu zwängen. Da hat das flinke Christkind, das hierzulande die Weihnachtspresents bringt, weniger Probleme. Damit Sie in der von Genuss geprägten

Weihnachtszeit nicht die Leibesfülle eines Santa Claus erreichen, haben wir heute ein paar Tipps für Sie.

Die meisten Deutschen sehnen sich in der „staden Zeit“ danach, zur Ruhe zu kommen, es sich gut gehen zu lassen und zu genießen. Kalorienzählen oder Einheiten im Fitnessstudio abarbeiten steht definitiv nicht auf der Tagesordnung. Stattdessen verwöhnen wir uns mit köstlichen Gaumenfreuden und machen es uns vor dem warmen Ofen gemütlich – ganz nach dem Motto „Dick wird man nicht zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern nur zwischen Neujahr und Weihnachten“. Genuss ohne Reue ist angesagt, schließlich ist nur einmal im Jahr Weihnachten!

Doch wie gelingt ein nicht allzu ungesundes Feiern bei all den Versuchungen? Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengetragen:



1. Essen und trinken Sie achtsam, besonders in der Weihnachtszeit. Der Advent sollte natürlich nicht von ständigem Verzicht geprägt sein, denn das belastet unsere Psyche und steht der ersehnten Entspannung entgegen. Aber mit ein paar kleinen Tricks kann man genießen und trotzdem auf seine Ernährung achten. Hilfreich ist beispielsweise, wenn die Plätzchen und Lebkuchen nicht ständig verführerisch auf dem Tisch stehen, sondern zum Naschen gezielt aus dem Schrank oder dem Keller geholt werden müssen. So baut man kleine Hürden ein und isst nicht vor sich hin, ohne wirklich zu genießen. Lassen Sie sich beim Verzehr des Weihnachtsmenüs Zeit, kauen Sie das Essen gut und schmecken Sie ganz bewusst. Bei einem Büffet möchte jeder gern viele Speisen probieren. Hier ist unser Tipp, immer nur kleine Mengen zu kosten und sich auf diese Weise durchzuprobieren.

2. Seien Sie vorsichtig bei zuckerhaltigen Mixgetränken. Glühwein, Punsch und ähnliche feine Christkindlmarkt-Tropfen enthalten meist viel Zucker. Die wissenschaftlichen Beweise sagen eindeutig, dass der regelmäßige Konsum von zuckerhaltigen Getränken die übermäßige Aufnahme von Kalorien fördert und somit eine Gewichtszunahme und Übergewicht begünstigt [1].

3. Versuchen Sie Zucker einzusparen. Bei einem selbstgemachten Glühwein oder Punsch haben Sie die Zutaten und damit auch die Zuckermenge buchstäblich selbst in der Hand. Dasselbe gilt auch fürs Plätzchenbacken. Wer selber backt, kann einfach etwas weniger Zucker und dafür zum Beispiel mehr

Gewürze verwenden. Wir wollen Zucker nicht verteufeln, doch Forscher fanden heraus, dass stark zuckerreiche Lebensmittel den Organismus dazu verleiten, zu viele Kalorien aufzunehmen [1].

4. Achten Sie auf Zucker in Lebensmitteln und versuchen Sie, Ihren Zuckerkonsum im Blick zu behalten. Bei den süßen Weihnachtsleckereien ist allen klar, dass sie Zucker enthalten. Aber nicht nur Süßigkeiten, sondern auch Lebensmittel, von denen man es eigentlich gar nicht erwarten würde, können Zuckerlieferanten sein, beispielsweise Fruchtojoghurts, Müslis, Ketchup oder Fertigpizza. Hier hilft es zu wissen, dass sich Zucker in der Zutatenliste von Lebensmitteln auch hinter Bezeichnungen wie Glukosesirup, Dextrose, Fructose, Laktose, Saccharose, Maltose, Fruktose-Glukose-Sirup, Stärkesirup, Weizendextrin, Süßmolkenpulver oder auch Magermilchpulver versteckt.



5. Gehen Sie nicht mit Heißhunger auf den Weihnachtsmarkt. An allen Ecken duftet es dort verführerisch und man erliegt schnell den vielen Versuchungen. Essen Sie zu Hause zumindest eine Kleinigkeit bevor Sie losziehen und gönnen Sie sich dann ganz bewusst das, wonach es Sie am meisten gelüftet.

In diesem Sinne wünscht Ihnen das Team des Tumorzentrums München (TZM) frohe Weihnachten und besinnliche, genussvolle Feiertage!

Quellen:

1. World Cancer Research Fund (WCRF) and American Institute for Cancer Research (AICR). *Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications*. 2018; Available from: <https://www.wcrf.org/dietandcancer>.