

Frohes Fett: Damit der Advent nicht füllig endet

05.12.2006, 09:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK)*



Ernährungsexperte Sven-David Müller-Nothmann gibt die besten Tipps gegen den Weihnachtsspeck

Aachen – 5. Dezember 2006. Spekulatius, Marzipanbrote, Butterstollen und Schokoladen-Weihnachtsmänner schlagen leicht zu B(a)uche und Glühwein, Punsch und Grog schädigen im Übermaß Leber, Bauchspeicheldrüse und Gehirn. Damit sich die Adventszeit nicht zum Figur- und Gesundheitsdebakel entwickelt, hat Ernährungsexperte Sven-David Müller-Nothmann vom Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK) aus Aachen die fünf leckersten und besten Tipps für eine gesunde Weihnachtszeit zusammengestellt:

1. Mandarinen, Clementinen und andere Zitrusfrüchte haben jetzt Saison und sind daher besonders lecker und preiswert. Das südliche Obst besteht vorwiegend aus Wasser, ist damit auch kalorienarm und trägt weniger auf als fettige Marzipanbrote. Außerdem enthalten Zitrusfrüchte relativ viel Vitamin C und gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe.
2. Trockenobst wie Feigen und Datteln waren in der Vergangenheit duftende Leckereien. Der hohe Ballaststoffgehalt fördert die Sättigung, führt zur Reduktion des Cholesterinspiegels und reguliert die Verdauung. Gerade in der kalten Jahreszeit leiden viele Menschen durch den Bewegungsmangel und die Fehlernährung unter Verstopfung. Das reichlich in Datteln und Feigen enthaltene Magnesium beugt Wadenkrämpfen vor.
3. Nüsse in Maßen schützen das Herz und belasten die schlanke Linie nicht. Studien zeigen, dass eine handvoll Nüsse die Gesundheit von Herz und Gefäßen erhält. Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Da Nüsse auch Cholin und Lecithin enthalten, fördern sie die Gehirnfunktion und beugen Konzentrationsschwierigkeiten vor. Ernährungsfachleute sprechen durch Studien bestätigt, Walnüssen eine besonders gute Wirkung zu.
4. Frisch gepresste Zitrusfruchtsäfte, die mit schwarzem Tee und gesunden Gewürzen wie Zimt, Nelke und Anis erhitzt werden, ersetzen geschmacksintensiv und gesund alkoholreiche Getränke wie Glühwein, Punsch und Grog. Gerade bei Kälte täuscht Alkohol Wärme vor, führt aber zu gefährlicher Auskühlung. Außerdem enthalten Zitrusfrüchte das für die Abwehr von Infektionskrankheiten wichtige Vitamin C.

5. Anstatt Kalorienbomben wie Spekulatius und Butterstollen sollten Figur- und Gesundheitsbewusste in der Weihnachtszeit besser zu Printen, die fettfrei sind, oder selbstgemachten Bratäpfeln mit Rosinen-Zimt-Mandelfüllung greifen. Der wasserlösliche Ballaststoff Pektin, der reichlich in Äpfeln und anderen Obstsorten vorkommt, ist in der Lage, den Cholesterinspiegel um bis zu 15 Prozent zu senken und damit sogar die fettreiche Weihnachtsgans herzig gesund zu entschärfen.

Überhaupt sollten alle mehr Gewürze in den Adventsspeiseplan einbauen. Die klassischen Weihnachtsgewürze beugen Erkältungskrankheiten vor, und Zimt ist sogar in der Lage, Diabetikern zu helfen. Das beliebte Weihnachtsgewürz schmeckt nicht nur gut, sondern verstärkt zudem die Insulinwirksamkeit und hilft Diabetikern bei der natürlichen Blutzuckerregulation. Eine 2003 publizierte Studie zeigt, dass Zimt den Blutzucker um bis zu 30 Prozent senkt. Eine an der Universität von Hannover von Professor Andreas Hahn an Diabetikern durchgeführte Studie bestätigt nicht nur die blutzuckersenkende Wirkung, sondern zeigt auch, dass wässriger Zimtextrakt frei von Nebenwirkungen ist. Außerdem senkt Zimt auch die Blutfette und das macht Zimt zum idealen Begleiter der „fettigen“ und „zuckrigen“ Weihnachtszeit, empfiehlt Diabetesberater Sven-David Müller-Nothmann abschließend. Individuelle ärztliche Beratung in Gesundheitsfragen kostenlos und rund um die Uhr bei <http://www.qualimedic.de>. Buchtipp: Zimt gegen Zucker - Das Rezeptbuch von Sven-David Müller-Nothmann, 7,90 Euro, Knaur Verlag.

Portrait

Das Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK) von Sven-David Müller-Nothmann widmet sich insbesondere der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich der Ernährung, der Diätetik und der Prävention

News-ID: 110976 • Views: 225 (Stand: 18.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/110976/Frohes-Fett-Damit-der-Advent-nicht-fuellig-endet.html>