



FROHE Weihnachten aus Salzgitter



Festtagsgenuss ohne Reue

So bleibt das Essen an Weihnachten oder zu Silvester bekömmlich



Duft von Zimt und Schokolade, das heimliche Naschen vom Plätzchenteig oder der Geschmack vom saftigen Gänsebraten: Die besinnliche Zeit ist gekommen. Während der Feiertage landet allerlei Leckerer auf den Tellern. Laut einer Statista-Umfrage aus dem Jahr 2024 empfinden rund 36 Prozent der Deutschen Kartoffelsalat mit Würstchen als bestes Gericht zur Weihnachtszeit. Ebenfalls beliebt: Gänse- und Entenbraten oder Raclette. Alle haben eine Gemeinsamkeit: einen hohen Fettanteil. „Für viele gehört zur Weihnachtszeit auch das Essen von Keksen, Lebkuchen oder Schokolade dazu“, sagt Dipl.-Ing. Silvia Bürkle, Ernährungswissenschaftlerin und Mitgründerin von Metabolic Balance, und fügt hinzu: „Die ungewohnt hohen Mengen an Zucker und Fett setzen den Körper unter Stress und können beispielsweise Blutzuckerschwankungen oder eine erhöhte Einlagerung von Fett begünstigen.“ Sie ordnet die typischen Festtagsgerichte ein und liefert Tipps, um die Auswirkungen ungesunder Mahlzeiten zu reduzieren.

Tradition zum Anbeißen: Würstchen mit Kartoffelsalat

Das klassische Weihnachtessen am Heiligabend, Würstchen mit Kartoffelsalat, stellt für den Stoffwechsel eine Herausforderung dar. Wurst enthält oft mehr Fett, als man vermutet – vor allem gesättigte Fette. Diese müssen von der Leber verarbeitet werden und können das Organ auf Dauer deutlich belasten. Die Kombination aus Kartoffeln und Mayonnaise hat zwei Seiten: Während die Kohlenhydrate der Kartoffeln aufgrund des Fettanteils der Mayonnaise nur langsam ins Blut gelangen und den Blutzuckerspiegel nur moderat ansteigen lassen, liefert Mayonnaise neben gesättigten Fettsäuren auch ungünstige Omega-6-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper fördern können.

Mein Tipp: Empfehlenswert sind fettarme Würstchen, etwa aus Geflügel. Diese weisen deutlich weniger Fett auf als beispielsweise Schweinewürstchen. Dadurch läuft der Verdauungsprozess insgesamt reibungsloser ab, weil der Körper weniger Energie für die Fettverdauung aufbringen muss. Des Weiteren können für die Zubereitung des Kartoffelsalats Essig

und Öl anstatt Mayonnaise benutzt werden. Die Kombination Essig und Öl mildert den Blutzuckeranstieg und liefert bei der richtigen Wahl des Öles auch gleichzeitig wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Duftige Weihnachten: Gänse- oder Entenbraten trifft auf Rotkohl und Klöße

Es gehört zu den beliebtesten Gerichten in der Weihnachtszeit. Jedoch enthält sowohl Gänse- als auch Entenbraten in der Regel einen Fettgehalt von 30 bis 40 Prozent. Dieser verlangsamt die Fettverbrennung, senkt die Insulinempfindlichkeit und belastet den Körper allgemein stark. Letzteres wird durch einen hohen Energieverbrauch für den Verdauungsprozess verursacht. Wer Rotkohl nicht selbst macht, greift in der Regel zu der verarbeiteten Variante, beispielsweise aus dem Glas. Diese beinhaltet neben hohen Mengen an Zucker auch Zusatzstoffe. Eine erhöhte Aufnahme davon führt unter anderem zu einer stärkeren Insulinreaktion sowie schneller erneut auftretendem Hunger. Generell weist das Gericht eine sehr hohe Kalorienzahl auf. Die Folge davon: ein überforderter Stoffwechsel und aufkommende Müdigkeit sowie Verdauungsstress.

Mein Tipp: Um den Fettgehalt zu reduzieren, sollte der Bratensaft nach dem Garen am besten abgekühlt werden. Das Fett setzt sich oben ab und lässt sich abschöpfen. Wer den Rotkohl selbst zubereitet, kann den Zuckergehalt individuell reduzieren. Als Ersatz eignen sich natürliche Süßstoffe wie Apfelmus oder Birnen.

Raclette-Abend: Genuss, bei dem alle auf ihre Kosten kommen

In vielen deutschen Haushalten gehört ein gemütliches Beisammensein am Raclettegrill zu den typischen Weihnachts- und Silvestertraditionen. Die Pfannen lassen sich mit einer Kombination von Käse, Fleisch, Kartoffeln, Brot und Sauce bestücken. Dazu stehen oft Weißbrot, Baguette oder süße Dips bereit, die reich an schnellen Kohlenhydraten sind. Dadurch enthält die Mahlzeit nur we-

nige Ballaststoffe, was Verdauung und Darmflora belasten kann. Käse und Wurstprodukte bringen zudem einen hohen Salzgehalt mit, der einerseits Wassereinlagerungen begünstigt und andererseits Nieren sowie Herz-Kreislauf-System zusätzlich belastet.

Mein Tipp: Beim Raclette lohnt es sich, auf die Balance zu achten: Viel Gemüse wie Paprika, Champignons, Zucchini oder Brokkoli auf die Pfännchen legen – das bringt Ballaststoffe, Vitamine und sorgt für ein besseres Sättigungsgefühl. Käse und Fleisch eher in Maßen genießen und helfende Tricks nutzen, zum Beispiel überschüssiges Fett abgießen. Auch frisches Vollkornbrot statt Weißbrot und leichte Dips statt süßer Saucen unterstützen Verdauung und Blutzucker.

Backspaß in der Weihnachtszeit: Plätzchen und Lebkuchen

Auch der Verzehr von süßen Lebensmitteln wie Lebkuchen, Dominosteinen, Spekulatius oder Plätzchen gehört zur Weihnachtszeit dazu. Diese enthalten meist einen hohen Anteil an raffiniertem Zucker. Die Zunahme größerer Mengen führt zu Blutzuckerspitzen, die das Insulin stark ansteigen lassen. Hinzu kommt ein hoher Fettgehalt durch Zutaten wie Schokolade, Palmöl oder Butter. Sie belasten die Blutfettwerte und regen eine Gewichtszunahme an. Auch ein verlangsamter Stoffwechsel und leichte systemische Entzündungen stellen typische Folgen dar.

Mein Tipp: Beim Backen bietet sich Dattelpaste oder Apfelmarmelade an, um den Teig saftiger zu machen. Dadurch lässt sich der Zuckergehalt verringern, ohne dass der Geschmack beeinträchtigt wird. Zudem ist die Erhöhung des Ballaststoffgehalts empfehlenswert: Hierbei können zehn bis 20 Prozent des Mehls durch Hafer- oder Mandelmehl ersetzt werden.



Ordnet die typischen Festtagsgerichte ein: Dipl.-Ing. Silvia Bürkle, Ernährungswissenschaftlerin und Mitgründerin von Metabolic Balance, liefert Tipps, um negative Folgen ungesunder Mahlzeiten zu reduzieren. © Foto: MetabolicBalance

Süße Glücksbringer: Berliner oder Krapfen

Zu den beliebtesten Gebräuchen rund um die Festtage gehört der Verzehr von Berlinern an Silvester. Allerdings verursacht ihr hoher Weißmehl- und Zuckergehalt mitunter rasche Blutzuckerschwankungen und fördert damit Müdigkeit sowie Heißhunger. Viele Berlinerfüllungen enthalten zugesetzten Zucker oder Glukose-Fruktose-Sirup. Dabei belastet Fruktose die Leber stark, da sie ausschließlich dort verstoffwechselt wird. Der hohe Kaloriengehalt bei gleichzeitig kaum vorhandenen Ballaststoffen, Proteinen oder Mikronährstoffen lässt das Sättigungsgefühl schnell sinken.

Mein Tipp: Selbst gemachter Teig aus Vollkorn- oder Dinkelmehl ist eine gesunde, stoffwechselfreundliche Alternative zu Weißmehl. Anstatt die Berliner mit Zuckercreme oder Marmelade zu befüllen, stellt Fruchtpüree ohne Zuckerzusatz eine Alternative dar. Um den Geschmack zu intensivieren, darf auch ein Hauch Zimt oder Vanille als Zutat hinzugegeben werden. Damit lässt sich der Zuckergehalt deutlich senken, ohne den gewohnten Geschmack zu verlieren.

Trotz aller Tipps gilt: Ab und zu darf man sich Ausnahmen gönnen und die eine oder andere Mahlzeit in vollen Zügen genießen – ohne schlechtes Gewissen. Wie heißt es so schön: Die Dosis macht das Gift!

