

ADVENT genießen und trotzdem nicht zunehmen? Die richtige Taktik bewahrt Sie vor lästigen Extrakilos

Nicht nur Moderatorin **Sonya Kraus**, 38, nascht gern. Zur Vorweihnachtszeit gehören Schokolade, Plätzchen und Lebkuchen einfach dazu.

Die lästige Folge: Etwa jeder dritte Deutsche bringt nach den Feiertagen bis zu fünf Kilo mehr auf die Waage, wie Umfragen ergaben. Selbst wer das ganze Jahr über strikt Kalorien zählt, verliert im Dezember die Lust auf Disziplin: „An Weihnachten will ich genießen, da esse ich alles, wonach mir ist“, gesteht Hollywood-Schauspielerin **Rachel McAdams**. TV-Blondine **Daniela Katzenberger** geht noch einen Schritt weiter: „Ich liebe Weihnachten. Da darf ich ohne schlechtes Gewissen in drei Tagen drei Kilo zunehmen.“

Die Festtage als Freibrief für Völlerei? „Für viele Menschen gibt es nur Schwarz

WARUM ALLES ODER NICHTS DIE FALSCH STRATEGIE IST

oder Weiß: Entweder sie kasteien sich oder sie schlagen hemmungslos zu“, erklärt **Martina Tischer**, Ernährungs-

wissenschaftlerin und Ratgeber-Autorin („Braucht die Seele Apfelstrudel?“, Goldegg, 21,40 Euro). Das Dilemma: Wer sich zu enge Grenzen setzt, läuft eher Gefahr, sie zu überschreiten. „Je strenger man mit sich ist, desto gieriger wird man“, erklärt **Dr. Andrea Feußner**, Ernährungsberaterin in München (www.andreafeussner.de). Jeder Süßlust nachzugeben ist allerdings genauso wenig sinnvoll: „Wer über vier oder fünf Wochen maßlos schlemmt, bringt sein Sättigungs- und Hungerempfinden komplett durcheinander“, warnt Tischer.

US-amerikanische Forscher fanden heraus, dass der Körper schon nach einer Woche mit überhöhtem Fettkonsum ein Suchtgefühl entwickeln kann. So ►

KLEINER TROST Die Lust auf Süßes ist angeboren

► verliert man schrittweise die Kontrolle über das eigene Essverhalten. Die Folge sind nicht nur störende Polster auf den Hüften. Ein Übermaß an Fett und Zucker beeinträchtigt auch die Gesundheit. „Langfristig bringt das den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht und lässt den Cholesterinwert steigen“, erklärt Ernährungsexpertin Tischer. Das kann zu Leberschäden oder Bluthochdruck führen.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt als Zuckerobergrenze 50 Gramm pro Tag. Für eine Frau mit durchschnittlichem Energieverbrauch ist demnach schon ein einziger Schoko-Nikolaus (81 g Zucker je 150 g) zu viel. Maximal 60 bis 80 Gramm Fett sollte frau pro Tag essen, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Nach einer Tüte gebrannter Mandeln (46 g Fett je 100 g) und einer Bratwurst (36 g Fett je 150 g) vom Weihnachtsmarkt ist dieses Limit erreicht.

Und jetzt die gute Nachricht: Strik-



**REESE WITHER-
SPOON, 35:** „An den
Feiertagen lasse ich es
krachen!“ Dafür ist hin-
terher Sport angesagt



ROSS ANTONY, 37,
kann Schokolade nicht
widerstehen: „Nach
Weihnachten wiege ich
gut drei Kilo mehr“



LIZ HURLEY, 46, weiß,
dass Alkohol viele Kalorien
hat. „Ich habe mitt-
lerweile aufgehört, Wein
und Sekt zu trinken“

LANGSAM- ESSER NEHMEN RUND 70 KALORIEN WENIGER ZU SICH

te Fett- und Zuckeraskese sind trotzdem nicht nötig. „Es ist besser, nach dem Lustprinzip zu essen, aber dabei maßzuhalten“, empfiehlt Andrea Feußner. Mit ein paar Tricks ist das leicht zu schaffen, selbst wenn Glühwein, Bratwurst und gebrannte

Mandeln auf den Weihnachtsmärkten noch so verführerisch duften.

Um sich gegen die kalorienreichen Verlockungen zu wappnen, rät die Ernährungsberaterin: „Gekauftes nicht im

Gehen essen. Immer einen Sitzplatz suchen und in Ruhe Bissen für Bissen genießen.“ Langsamesser nehmen pro Mahlzeit rund 70 Kalorien weniger zu sich, so

das Ergebnis einer US-amerikanischen Studie. Grund: Bis das Sättigungssignal des Magens im Kopf ankommt, dauert es im Schnitt zwanzig Minuten. Wer schnell schlingt, verpasst diesen Punkt.

Bewusstes Essen ist auch zu Hause wichtig. Es kommt weniger darauf an, was man isst als wie viel. Die tägliche Schokodosis aus dem Adventskalender wird beispielsweise meist nebenbei vernascht. Wer darauf verzichtet, spart rund 22 Kalorien pro Tag. Auch bei griffbarem Gebäck verführt der feine Duft oft unbewusst. Weihnachtsplätzchen daher am besten in einer geschlossenen Dose aufbewahren.

New Yorker Wissenschaftler fanden heraus, dass man bei Süßem seltener



MARTINA TISCHER, 70, genießt gutes Essen. „Ich verzichte aber seit einiger Zeit aufs Naschen“



HAPE KERKELING, 47, feiert nur alle zwei Jahre, dann aber richtig: „Mit Gans, Knödeln und danach Schokopudding“

schwach wird, wenn man dafür aufstehen muss. „Wichtig ist es, genau das zu essen, wonach einem der Sinn steht“, erklärt Martina Tischer. Wer Lust auf Vanillekipferl hat, sollte nicht aus Angst vor Kalorien zum Apfel greifen. „Sich die Leckereien zu verbieten, macht sie nur begehrenswerter, führt zu Heißhungerattacken und hinterlässt ein unbefriedigendes Gefühl.“ Abschalten lässt sich das Verlangen nach Zucker übrigens nicht, es ist angeboren. Süß bedeutet Sicherheit, denn es gibt kein süßes Nahrungsmittel in der Natur, das giftig ist.

Eine echte Herausforderung sind Einladungen zum Dinner. In Gesellschaft schmeckt es besonders gut und den Teller zu leeren gehört anscheinend zum ►

SO SPAREN SIE GANZ EINFACH KALORIEN

■ **Süßigkeiten** Zwei Dominosteine oder lieber drei Vanillekipferl? Egal, beide liefern rund 110 Kalorien (kcal), so viel wie ein großer Apfel. Ein Lebkuchen mit Zuckerguss (30 g) hat ca. 120 kcal. Da ist ein Gewürzspekulatius (10 g) mit 49 kcal fast harmlos. Eine Scheibe (100 g) Christstollen kommt auf etwa 350 kcal und 16 g Fett. Nur ein Drittel so viel Fett hat ein Stück Rosinenzopf (306 kcal).

■ **Heißgetränke** Fertigglühwein enthält pro Flasche etwa 20 Würfel Zucker, je Tasse 210 kcal. Feuerzangenbowle liegt sogar bei 320 kcal pro 200 ml – so viel wie eine halbe Pizza Margherita. Besser: Glühwein aus trockenem Rotwein, Gewürzen und Orangensaft selbst mischen, sparsam zuckern, dann hat er nur 165 kcal.



Heißen Kakao mit Milch mit 1,5 Prozent Fettgehalt kochen, Sahnehaube weglassen – spart etwa 120 kcal.

■ **Fleisch** Eine Portion Weihnachtsgans hat knapp 500 kcal. Dafür könnte man zwei Hamburger essen. Gänsehaut weglassen, das spart die Fettmenge von einem Esslöffel Olivenöl (10 g). Kalorienärmer ist Roastbeef (ca. 200 kcal). Puten- oder

Hühnerbrust sind mit 150 kcal Leichtgewichte. Das klassische Würstchen zum Kartoffelsalat hat ca. 180 kcal.

■ **Fisch** Forelle und Seelachs sind sehr fettarme Fischarten – nur rund 1 g Fett pro 100 g. Lachsfilet hat dagegen 10 g Fett, Thunfisch 16 g.



■ **Soßen** Fertigsoßen sind oft fettig. Zum Andicken Kartoffelpüreepulver verwenden. Light-Variante: Gemüsemitschmoren, vorm Servieren pürieren. Statt mit Sahne mit

Kondensmilch oder saurer Sahne abschmecken.

■ **Nachtisch** Mousse au Chocolat und Schokopudding mit Low-fat-Milch statt Sahne haben pro Portion (150 g) über ein Viertel weniger Kalorien. Gute Wahl: Vanillepudding ist nur halb so kalorienreich wie Vanilleeis (216 kcal/100 g). Fettkönig ist Tiramisu (244 kcal/100 g).

