

„Es geht um bewussten Genuss“

Ernährungsberaterin Ulrike Gerstmann plädiert für das richtige Maß beim Weihnachtsspeiseplan



GESPRÄCHS-STOFF

POTS DAM. Weihnachten und die Adventszeit stehen gemeinsam für gutes, aber nicht immer gesundes Essen. Im Gespräch mit Ulrike Gerstmann, Ernährungs- und Diabetes-Beraterin am St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci haben wir versucht zu klären, ob beides zusammen geht.

Welche Stoffe in der Nahrung belasten die Gesundheit im Advent und zu Weihnachten am stärksten und wie gehen wir am besten damit um?

Ulrike Gerstmann: Zur Belastung können vor allem Zucker & Co. werden. Produkte, die davon viel in sich tragen, wie Schokolade, Dominosteine, Lebkuchen, Stollen, Spekulatius, gebrannte Mandeln oder kandierte Äpfel werden aber nur zur Belastung, wenn sie im Übermaß verzehrt werden und zusätzlich zu all den anderen Speisen auf dem Speiseplan kommen. Wichtig ist also, Kompromisse zu finden. Essen und Trinken, egal ob Feiertag oder nicht, bedeutet Auseinandersetzung mit dem, was ich zu mir nehme. Es geht also nicht darum zu verzichten, sondern vielmehr um bewussten Genuss.

Viele haben eine Art Heißhunger etwa auf Süßes und Zucker nicht nur, aber gerade zu Weihnachten. Was lässt sich dagegen tun?

Der Geschmack von Süßem kann an- oder abtrainiert werden. Wer regelmäßig viel Süßes, das heißt Produkte mit viel Industrie-

Ulrike Gerstmann, Ernährungsberaterin am St. Josefs-Krankenhaus in Potsdam.

Fotos: Klaus Heymach, Adobe Stock/Pkheawtasang

zucker in Speisen oder auch Getränken konsumiert, bekommt oft mehr Appetit darauf. Das hängt einerseits mit den Geschmackspräferenzen, andererseits mit unserem Zuckerstoffwechsel im Körper zusammen. Viel Zucker bedeutet viel Insulin, das den Zucker in die Zellen bringt. Wenn dann der Zuckerspiegel durch die Deponierung in Zellen im Körper insgesamt schnell abfällt, macht das wiederum erneut Appetit auf Süßes. Zudem ist das Sättigungsgefühl mit zuckerreichen und ballaststoffarmen Speisen gering und reicht häufig nicht

aus. Wir sollten versuchen, Obst statt Süßigkeiten wieder zu entdecken! Das ist eine gute und auch sättigende Alternative.

Welche Alternativen kann ich statt Zucker nutzen, um zu süßen?

Das ist in der Tat schwierig. Es gibt Alternativen wie Honig oder Ahornsirup, die auch große Mengen an Zucker beinhalten. Auch wenn es Fruchtzucker ist. Hier heißt es ebenso wieder, die Verzehrmenen beachten. Gut Essen und genießen geht grundsätzlich auch mit kleineren Mengen.

Ein wichtiger Grundstoff der Zubereitung ist auch Fett. Wie lässt sich damit umgehen?

Fett ist ein Geschmacksträger und in der Zubereitung vieler Gerichte einfach unentbehrlich. Bevorzugt werden sollten aber pflanzliche Fette. Zudem geht es auch hier um Reduzierung. Ist das vorbereitete Essen etwa ein Braten, der nicht sofort verzehrt wird, kann das in der Flüssigkeit oben schwimmend erkaltete Fett gut abgeschöpft werden.

Auch die Mengen der verzehrten Speisen und Leckereien sind zu Weihnachten nicht selten ausufernd. Wie können wir uns zügeln?

Nicht Masse, sondern Klasse genießen. Das heißt, wenn gehaltvollere Speisen in der Weihnachtszeit verzehrt werden, dann sollten die konsumierten Mengen geringer sein. Auch ein Verzicht auf die eine oder andere Zwischenmahlzeit ist sinnvoll.

Der individuelle Tagesenergiebedarf, der abhängig vom Alter, der Körpergröße und dem Aktivitätsniveau ist, sollte insgesamt stimmen, heißt also IS(S)T versus SOLL. Oder man geht einfach mal zwischen den Mahlzeiten spazieren, um so Energie zu verbrauchen.

Bei Getränken wird etwa auf Weihnachtsmärkten oft zu Glühwein und Punsch gegriffen. Wie sieht es hier mit empfohlenen Mengen aus?

Für Alkohol gibt es von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung keine Empfehlungen mehr. Hier gilt schlicht: Je weniger, umso besser. Also geht es um Alternativen. Alkoholfreie Produkte, sprich verschiedene Tees mit Orangen, Zimt, Ingwer schmecken auch köstlich.

Klassiker sind in der Weihnachtszeit Gans und Ente auf dem Teller. Was ist aus gesundheitlicher Sicht dazu zu sagen?

Diese Klassiker gehören bei vielen Menschen einfach zu den Feiertagen und auf den Speiseplan. Zu empfehlen sind Kombinationen mit Wintergemüsen wie etwa Kohlsorten. Der Anteil pflanzlicher Bestandteile sollte insgesamt überwiegen.

Wie sieht es mit Torten und Gebäck aus?

Nach einer opulenten Mahlzeit könnte weihnachtliches Gebäck, das sicher auch zu den Klassikern zählt, gut mit Obst wie Orangen, Äpfeln und anderem kombiniert werden.

Nicht selten wird den ganzen Tag genascht. Sollte es lieber eher regelmäßige Mahlzeiten geben?

Ein Mahlzeitenrhythmus von drei bis fünf am Tag ist sicherlich zu bevorzugen. Jedoch kann zu den Feiertagen auch genascht werden, es sind schließlich Feiertage. Naschwerk als wirklicher Genuss heißt aber kleine Mengen genießen und langsam verzehren. So hat man länger etwas davon.

Und wie verdauen wir am besten?

Indem wir langsam essen, gründlich kauen und uns nicht überessen. Nach dem Essen empfiehlt sich grundsätzlich ein Spaziergang zur Verdauung und auch insgesamt genügend Bewegung. Für Alkohol gilt, er ist jedenfalls kein Verdauungsbeschleuniger!

Interview: Gerald Dietz

Ein Gerät, das Leben rettet

Es gibt nun einen Defibrillator im Verwaltungsgebäude Karl-Liebnecht-Straße

PERLEBERG. Jedes Jahr versterben allein in Deutschland über 100.000 Menschen am plötzlichen Herztod – häufig auch in öffentlichen Bereichen von Städten und Gemeinden.

Aus diesem Grund hat sich die Verwaltung der Stadt entschieden, einen weiteren Defibrillator anzuschaffen. Seit kurzem ist dieser in der Stadt zu finden – ein Gerät, das einen kontrollierten



Stromstoß abgibt und bei einem plötzlichen Herztillstand zur Wiederbelebung eingesetzt wird und so Leben retten kann. Es befindet sich im Verwaltungsgebäude in der Karl-Liebnecht-Straße 33 im Erdgeschoss, in einem Wandschrank gleich links hinter der Glastür.

Die Mitarbeiter wurden im Umgang mit dem Gerät geschult, um so eine schnelle und komplikationslose Bedienung

im Notfall zu gewährleisten. Der halbautomatische Defibrillator ist auf Grund seiner sprachlichen Anleitung einfach zu bedienen. Er enthält klare Anweisungen, die die ret-

tende Person durch den Reanimationsprozess leiten, bis der Krankenwagen eintrifft.

„Damit trägt die Stadt aktiv dazu bei, im Notfall bessere Bedin-

gungen für die

schnelle Erste Hilfe bei einem plötzlichen Herztillstand in

Perleberg zu schaffen“, so die Stadtverwaltung. Unter der Internetadresse <http://definetz.online/defikataster-hp>

– dort sind die Daten des „Defi-Kataster“ der Initiative „Definetz“ aufgeführt – sind weitere Defibrillatoren in Perleberg gelistet. Da diese Auflistung nicht gänzlich vollständig ist, ruft die Stadt Perleberg an dieser Stelle dazu auf, alle Geräte auf der Seite registrieren zu lassen. Das funktioniert über den Link <https://definetz.org/defibrillatormelden>.

„Eine solche Information kann vielleicht helfen, Leben zu retten“, so die Stadtverwaltung. *dre*



Kann bei Herztillstand zur Wiederbelebung eingesetzt werden: Defibrillator. Fotos: Rolandstadt Perleberg

SIE WOLLEN NICHTS

VERSÄUMEN?

...mit uns sind Sie immer dabei.

0331/28 40 404

anzeigen@wochenspiegel-brb.de