



„Es geht um bewussten Genuss“

Ernährungsberaterin Ulrike Gerstmann plädiert für das richtige Maß beim Weihnachtsspeiseplan

POTSDAM. Weihnachten und die Adventszeit stehen gemein- hin für gutes, aber nicht immer gesundes Essen. Im Gespräch mit Ulrike Gerstmann, Ernährungs- und Diabetes-Beraterin am St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci haben wir ver- sucht zu klären, ob beides zu- sammen geht.

Welche Stoffe in der Nah- rung belasten die Gesund- heit im Advent und zu Weih- nachten am stärksten und wie gehen wir am besten damit um?

Ulrike Gerstmann: Zur Belas- tung können vor allem Zucker & Co. werden. Produkte, die da- von viel in sich tragen, wie Scho- kolade, Dominosteine, Lebkü- chen, Stollen, Spekulatius, ge- brannte Mandeln oder kandier- te Äpfel werden aber nur zur Be- lastung, 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, be- deutet Auseinandersetzung mit dem, was ich zu mir nehme. Es geht also nicht darum zu ver- zichten, sondern vielmehr um bewussten Genuss.

Viele haben eine Art Heiß- hunger etwa auf Süßes und Zucker nicht nur, aber gera- de zu Weihnachten. Was lässt sich dagegen tun?

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

Ulrike Gerstmann, Er- nährungsberaterin am St. Josefs-Kranken- haus in Potsdam.
Fotos: Klaus Heymach, Adobe Stock/Pkheaw- tasang

zucker in Speisen oder auch Ge- tränken konsu- miert, bekommt oft mehr Appetit darauf. Das hängt einerseits mit den Ge- schmackspräferenzen, an- dererseits mit unserem Zucker- stoffwechsel im Körper zusam- men. Viel Zucker bedeutet viel Insulin, das den Zucker in die Zel- len bringt. Wenn dann der Zu- ckerspiegel durch die Deponie- rung in Zellen im Körper insge- samt schnell abfällt, macht das wiederum erneut Appetit auf Süßes. Zudem ist das Sätti- gungsgefühl mit zuckerreichen und ballaststoffarmen Speisen gering und reicht häufig nicht

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 grund- sätzlich auch mit kleineren Men- gen.

aus. Wir sollten versuchen, Obst statt Süßigkeiten wieder zu entde- cken! Das ist eine gute und auch sätti- gende Alternative.

Ein wichtiger Grundstoff der Zubereitung ist auch Fett. Wie lässt sich damit umge- hen?

Fett ist ein Geschmacksträger und in der Zubereitung vieler Gerichte einfach unentbehr- lich. Bevorzugt werden sollten aber pflanzliche Fette. Zudem geht es auch hier um Reduzie- rung. 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 ver- zehrten Speisen und Lecke- reien sind zu Weihnachten nicht selten ausufernd. Wie können wir uns zügeln?

Nicht Masse, sondern Klasse genießen. Das heißt, wenn ge- haltvollere Speisen in der Weih- nachtszeit verzehrt werden, dann sollten die konsumierten Mengen geringer sein. Auch ein Verzicht auf die eine oder ande- re Zwischenmahlzeit ist sinn- voll.

Der individuelle Tagesenergie- bedarf, der abhängig vom Alter, der Körpergröße und dem Akti- vitätsniveau ist, sollte insge- samt 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 ge- griffen. Wie sieht es hier mit empfohlenen Mengen aus?

Für Alkohol gibt es von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung keine Empfehlun- gen mehr. Hier gilt schlicht: Je weniger, umso besser. Also geht es um Alternati- ven. Alkoholfreie Produk- te, sprich verschiedene Tees mit Orangen, Zimt, Ingwer schmecken auch köstlich.

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

Diese Klassiker gehören bei vie- len Menschen einfach zu den Feiertagen und auf den Speise- plan. Zu empfehlen sind Kombi- nationen mit Wintergemüsen wie etwa Kohlsorten. Der Anteil pflanzli- cher Bestandteile sollte insgesamt überwiegen.

Wie sieht es mit Torten und Gebäck aus?

Nach einer opulen- ten Mahlzeit könnte weihnachtliches Ge- bäck, das sicher auch zu den Klassikern zählt, gut mit Obst wie Orangen, Äpfeln und ande- rem kombiniert werden.

Nicht selten wird den gan- zen Tag genascht. Sollte es lieber eher regelmäßige Mahlzeiten geben?

Ein Mahlzeitenrhythmus von drei bis fünf am Tag ist sicher- lich zu bevorzugen. Jedoch kann zu den Feiertagen auch genascht werden, es sind schließlich Feier- tage. Naschwerk als wirklicher Genuss heißt aber kleine Men- gen genießen und langsam ver- zehren. 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 Be- wegung. Für Alkohol gilt, er ist jedenfalls kein Verdauungsbe- schleuner!

Interview: Gerald Dietz

Ein Gerät, das Leben rettet

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

PERLEBERG. Jedes Jahr ver- sterben allein in Deutschland über 100.000 Menschen am plötzlichen Herztod – häufig auch in öffentlichen Bereichen von Städten und Ge- meinden. Aus diesem Grund hat sich die Ver- waltung der Stadt ent- schieden, einen weite- ren Defibril- lator anzu- schaffen. Seit kurzem ist dieser in der Stadt zu fin- den – ein Ge- rät, das einen kontrollierten Strom- stoß abgibt und bei einem plötzlichen Herzstillstand zur Wiederbele- bung einge- setzt wird und so Leben ret- ten kann. Es befindet sich im Verwaltungs- gebäude in der Karl-Liebknec- hts- Straße 33 im Erdge- schoss, in einem Wandschrank gleich links hinter der Glastür.

Die Mitarbeiter wurden im Umgang mit dem Gerät ge- schult, um so eine schnelle und komplikationslose Bedienung im Notfall zu gewährleisten. Der halbautomatische Defibril- lator ist auf Grund seiner sprachlichen Anleitung einfach zu bedienen. Er enthält klare Anweisungen, die die ret- tende Per- son durch den Reani- mations- prozess lei- ten, bis der Kranken- wagen ein- trifft. „Damit trägt die Stadt aktiv dazu bei, im Notfall bes- sere Bedin- gungen für die schnelle Erste Hilfe bei einem plötzlichen Herzstillstand in Perleberg zu schaffen“, so die Stadtverwaltung. Unter der Internetadresse <http://defi- netz.online/defikataster-hp> – dort sind die Daten des „Defi- kataster“ der Initiative „Defi- netz“ aufgeführt – sind weitere Defibrillatoren in Perleberg ge- listet. 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/defibrilla- tor-melden>. „Eine solche Infor- mation kann vielleicht helfen, Leben zu retten“, so die Stadt- verwaltung. dre



Kann bei Herzstillstand 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