



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 04. Dezember 2015

## Weihnachtszeit - Süßes gesund genießen

Die Zeit der vielen kulinarischen Verführungen steht vor der Tür. Süße Backwaren, Stollen, Dominosteine, Lebkuchen, Plätzchen, Pralinen und die verzuckerten alkoholischen Getränke wie Glühwein und Feuerzangenbowle und für unsere Kinder die Punschgetränke locken.

Wenn es kalt ist wird die Lust auf Süßes noch größer. Es wird gegessen und getrunken, wohl wissend, dass nach der Weihnachtszeit die Reue kommt, denn die Waage ist gnadenlos. Und das obwohl die Gesundheit unter der hohen Zuckerlast sowie so schon heftig leidet. Viele belohnen sich mit Süßem, insbesondere wenn das Leben anstrengend ist. Das hat seinen Grund. Denn der Trost durch den süßlichen Geschmack im Mund wurde schon kurz nach der Geburt geprägt als das Baby mit süßer Milch gestillt wurde. Bestenfalls mit Muttermilch oder auch Tierersatzmilch. Meist dann wenn das Baby weinte. Dazu kommt, dass nach der Zufuhr von Zucker recht schnell ein Energieschub zu erwarten ist. Auch dann wenn dieser nur kurz ist, da der Blutzuckerspiegel ganz schnell wieder absackt und dann neues Verlangen aufflammt.

Doch es gibt herrliche und viel gesündere Alternativen, um diesem Mechanismus zu entkommen. Steigen Sie einfach auf vollwertige Kohlenhydrate wie Vollkornmehl, das sich ebenfalls sehr fein ausmalen lässt, um. Reduzieren Sie den Zuckeranteil in den Rezepten einfach um zwanzig Prozent. Sie werden über den Effekt erstaunt sein. Hat das Weihnachtsg Gebäck immer extrem süß geschmeckt, so kommen jetzt die einzelnen Gewürze wesentlich mehr zur Geltung, weil sie nicht mehr durch die Süße überdeckt werden. Durch den intensiveren Geschmack

verringert sich die verzehrte Menge, insbesondere dann, wenn man bewusst genießt. Und das ist der nächste Tipp: Kauen Sie so intensiv, dass Sie wirklich jedes Gewürz in den wunderbaren Weihnachtsbackwaren erkennen. Gewürze haben sehr sinnvolle Eigenschaften. Zimt ist verdauungsfördernd und regt den Kreislauf an. Nelken desinfizieren, Muskatnuss entspannt und lindert Schmerzen. Kardamom wärmt und verbessert die Durchblutung. Vanille unterstützt die Nierentätigkeit, verbessert die Stimmung und die Harmonie. Dass diese Gewürze darüber hinaus im wahrsten Sinne des Wortes „beflügeln“ kommt noch hinzu.

Wenn Sie darüber hinaus zusätzlich Kalorien sparen wollen, so können sie den normalen Haushaltszucker mit Xylit, einem Zuckeraustauschstoff, der aus der Birkenrinde gewonnen wird, ersetzen. Abgesehen davon das Xylit die Zähne vor Karies schützt, hat es ganz ähnliche Backeigenschaften wie der herkömmliche Zucker, enthält ungefähr die Hälfte der Kalorien und bringt außerdem noch ein paar gesunde Vitalstoffe mit, die wir im Winter gut gebrauchen können. Er lässt sich auch gut zum Süßen der heißen Punschgetränke - mit oder ohne Alkohol - verwenden.

Diese kleinen Optimierungen lassen Ihnen die süßen Weihnachtsfreuden und sorgen dafür, dass die Reue nach der Zeit des Feierns wesentlich geringer ausfallen kann.

Ihre 