

## Der Mensch lebt nicht vom Keks allein – Kalorienfallen im Advent

Wien, 07.12.2009 (VEÖ) – Verschwenderisch großzügig wird der Körper in der Adventzeit mit Energie versorgt. Damit nach dem 1. Jänner nicht das böse Erwachen beim Blick auf die Waage droht, gibt der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs Tipps, wie die Figur stressfrei durch die kalorienschwangere Zeit kommt.

### Der Geist ist unwillig und das Fleisch ist auch schwach

Ob zu Hause oder im Büro – überall gibt es gute Seelen, die liebevoll dekorierte Keksteller für jeden sicht- und greifbar platzieren. Wer kann da schon widerstehen? Vanille, Zimt und Lebkuchengewürz sprechen die Sinne an und locken die Glücksgefühle aus dem Nebeltief der Novembertage. Ein paar Kekse dürfen es schon sein. Doch sei man sich bewusst, dass durch große Fett- und Zuckermengen jedes kleine süße Häppchen mindestens die Kalorienmenge von 2 Äpfeln mit sich bringt. Besonders fettreich sind alle Kekse aus Mürbteig wie Vanillekipferl oder Linzeraugen. Wenig bis gar kein Fett findet sich in Lebkuchen oder "Busserl" aus Eiklarmasse.

**Tipp:** Werden es nachmittags bei der Adventjause doch einmal mehr Kekse, lässt man zum Ausgleich am besten das Abendessen weg.

### Zunehmen kann man bereits vor dem Essen

Wer im Berufsleben steht kann ein Advent-Lied davon singen: Eine Weihnachtsfeier jagt die nächste. Kaum ein Abend, an dem man seinem Magen Ruhe gönnen könnte. Wenn abends die Weihnachtsfeier im Kalender steht, verzichtet man oft tagsüber auf sein Mittagessen. Heißhunger macht sich daher bereits beim Anblick des "Gedecks" breit. So werden zumindest zwei bis drei verführerisch duftende Jour-Gebäck veredelt mit Butter, Olivenöl oder üppigem Aufstrich verspeist, um das Loch im Magen etwas zu verkleinern. Mitsamt einem Campari Orange als Aperitif hat man sich bis zur Weihnachtsansprache schon die Kalorienmenge eines Wiener Schnitzels einverleibt.

**Tipp:** Niemals ganz hungrig zur Feier gehen! Eine Stunde vorher stillt eine Banane den ganz großen Hunger. Ein Gläschen Prosecco oder Sekt bringt nur die Hälfte der Kalorienmenge von Campari Orange mit sich.

### Tarte, Tascherl, Pürees können ins (Fett)Auge gehen

Besonders trendig sind in der Gastronomie derzeit Beilagen in Form von Pürees oder Mus von Gemüse – serviert zu gebratenem Fisch oder Fleisch. Leider ist dies eine heimtückische Fettfalle, wird doch häufig pures Obers zum "Verfeinern" ins kau-extensive Gemüse gerührt. Auch Tartes und Blätterteigtascherl sind beliebt – ob pikant oder süß. Grundlage beider Teige ist jede Menge Butter. Unerwünschter Nebeneffekt: minutenlang am Gaumen, aber monatelang auf den Hüften.

**Tipp:** Gedämpftes oder gegrilltes Gemüse und Erdäpfel ohne Fettverkleidung schmeicheln Gaumen und Figur gleichermaßen. Bei Täschchen oder Strudel am besten nach der Teigart fragen - Strudelteig ist im Gegensatz zu Plunder- oder Blätterteig nahezu fettfrei.

### Kein Bock auf flüssige Zusatzkalorien

Das weihnachtliche Bockbier macht die Kalorienfalle Advent erst so richtig heimtückisch. Rinnt es doch mit 50 Prozent mehr Kalorien als andere helle Biere durch die Kehle. Auch beim Punschstand gerät die Idealfigur in Gefahr: Pro Häferl Punsch verbucht man am besten

300-400 kcal am Kalorienkonto. Einsparen kann man hier indem man zum Punsch wohliger warme Maroni statt anderen Fettigkeiten isst. Diese punkten mit jeder Menge Ballaststoffen und leichten 2 Prozent Fett.

**Tipp:** ProBieren sollte man einmal Bier gespritzt. Es erfrischt herrlich und verdünnt die Alkoholkalorien deutlich.

### **Keine Lust auf einen 9 km Lauf**

Beim Dessert hilft die Entscheidung bei der Wahl zwischen Mousse au Chocolat und Fruchtsorbet, wenn man sich folgendes Beispiel vor Augen hält: Um die Kalorienmenge einer 100 g-Portion Schoko-Mousse durch Sport auszugleichen, müsste eine 60 kg leichte Frau knapp 5 km weit laufen. Wählt dieselbe Frau hingegen das Fruchtsorbet, reduziert sich die Laufstrecke auf 2 km.

Wer sich der Figur-Provokateure des Advents bewusst wird und rechtzeitig Ausgleich schafft, macht in der Faschingszeit noch gute Figur in Ballkleid und Smoking.

Autorin: Mag. Sabine Bisovsky

Rückfragehinweis:

Mag. Eva Unterberger

Leitung Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des VEÖ

0699/154 55 962, [presse@veoe.org](mailto:presse@veoe.org), [www.veoe.org](http://www.veoe.org)