Kurzinterview 12/2024

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
02.12.2024

GESUNDHEITS-EXPERTEN
BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Schlemmen ohne Reue

Gebäck und Glühwein gibt's auch als gesunde Alternativen

Weihnachtszeit ist Genusszeit. Glühwein und Plätzchen gehören für die meisten von uns einfach dazu. Gesund sind die kulinarischen Advent-Klassiker allerdings nicht. Gunnar Mollenhauer von der der IKK gesund plus, weiß, wie es sich gesünder schlemmen lässt.

Plätzchen stehen ganz oben auf der Genuss-Skala. Darauf zu verzichten, wäre für viele von uns wirklich schwierig.

Gunnar Mollenhauer: Man muss nicht gleich darauf verzichten, um gesünder durch die Weihnachtszeit zu kommen. Aber man könnte sie anders backen. Plätzchen werden nährstoffreicher, wenn man einen Teil des Weißmehls durch Vollkorn- oder Hafermehl ersetzt. Am besten reduziert man noch mindestens 20 Prozent des Zuckers. Der Geschmack ändert sich kaum, der Gehalt schon.

Und wie kann ich den Glühwein gesünder machen?

Gunnar Mollenhauer: So richtig gesund ist Glühwein nie, weil er viel Zucker und Alkohol enthält. Pro Becher kommen da schnell 250 Kalorien zusammen – fast so viele, wie in einer halben Tafel Schokolade stecken. Mein Tipp: Am besten eine selbstgemachte Variante von Glühwein, Punsch und Co. genießen. So kann man die Zuckermenge reduzieren, mehr Saft als Wein untermischen und frische Gewürze dazugeben.

Was ist noch gut zu wissen für die Schlemmersaison?

Gunnar Mollenhauer: Zu Weihnachten gehören auch Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Nelken. Sie alle fördern unsere Gesundheit, das kann man nutzen. So hilft Zimt, den Heißhunger auf Süßes zu reduzieren. Echte Vanille setzt Glückshormone frei, Kardamom hilft der Verdauung, und Gewürznelken haben entzündungshemmende Eigenschaften.