

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

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
07.04.2025

Gesunde Osterfreuden: So genießen wir das Fest ohne Reue Alternativen für Naschkatzen zum Fest rund ums Ei

Schokohasen, Gummibärchen und Bonbons – Osterzeit ist Naschzeit. Neben bunten Eiern landet auch oft viel Zuckerhaltiges in den Nestern. Dabei gibt es gesunde Alternativen, die genauso lecker sind. Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus, kennt sie und weiß, worauf es Ostern noch ankommt.

Was sollte der gesundheitsbewusste Osterhase ins Nest legen

Gunnar Mollenhauer: Etwas Süßes im Osternest muss nicht immer zuckerhaltig sein. Nüsse und Trockenfrüchte, frisches Obst oder zuckerfreie Nussriegel sind gesunde Alternativen. Wer nicht komplett auf Schokolade verzichten möchte, sollte zur Zartbitter-Variante greifen. Dunkle Schokolade stillt schneller den Süßhunger. Und je höher der Kakaoanteil, desto weniger Zucker steckt drin.

Und was gehört auf die festliche Tafel?

Gunnar Mollenhauer: Ein Osterlamm ohne verarbeiteten Zucker ist eine köstliche und zahnfreundliche Variante für die Kaffeetafel – genau wie ein Kuchen aus geraspelten Möhren. Anstelle von Osterkranz und Osterzopf lassen sich Hefe-Häschen servieren, die mit Dinkelvollkornmehl und ohne Zucker gebacken werden.

Ostern dreht sich rund ums Ei. Wie viele können wir bedenkenlos essen?

Gunnar Mollenhauer: Eier sind gesünder als oft angenommen. Sie liefern wertvolle Vitalstoffe, sättigen gut und enthalten je nach Größe nur etwa 70 bis 90 Kilokalorien. Für gesunde Menschen gilt ein Richtwert von drei bis vier Eiern pro Woche. Entscheidend ist aber nicht nur die Anzahl der Eier. Wer sich ausgewogen ernährt, kann Ostereier ohne schlechtes Gewissen genießen.