

Kalorienfallen in der Weihnachtszeit: So sündhaft süß sind Punsch & Glühwein!

Entdecken Sie die versteckten Kalorien von Glühwein, Punsch und anderen Weihnachtsdrinks. Informieren Sie sich jetzt über die besten Alternativen!



Christkindlmarkt, Österreich - Die besinnliche Adventszeit hat begonnen und mit ihr die typischen Weihnachtsgetränke wie Glühwein und Punsch, die überall auf den Christkindlmärkten angeboten werden. Doch vor dem Genuss dieser heißbegehrten Getränke sollten wir ein Auge auf die verborgenem Kalorien werfen, wie **oe24.at** berichtet. Diese Heißgetränke sind wahre Kalorienbomben, die sich negativ auf unsere Figur auswirken können. Beispielsweise ist Eierpunsch mit 367 Kalorien pro Tasse der absolute Spitzenreiter, während Glühwein selbst schon stolze 210 Kalorien pro Tasse liefert. Auch Punsch kommt mit 207 Kalorien nicht ganz harmlos daher.

Kaloriengehalt der Weihnachtsdrinks

Da verwundert es wenig, dass viele Menschen in der Weihnachtszeit, trotz aller Vorfreude, die Kontrolle über ihre Kalorienaufnahme verlieren. Die Zusammensetzung dieser Getränke, dominierend mit Zucker und Alkohol, sorgt dafür, dass eine besinnliche Stunde schnell zum kalorienreichen Dinner-Event werden kann. Ausführliche Informationen zu den Zuckermengen und Kalorien wertet **perfekter-glühwein.de** aus: Glühwein weist oftmals mehr als zehn Gramm Zucker pro 100 Milliliter auf und hat damit kalorienreiche Eigenschaften, die vergleichbar mit Softdrinks sind. Zudem ist der enthaltene Alkohol in Kombination mit Zucker besonders wirksam, da er schneller ins Blut übergeht.

Für alle, die auf ihre Gesundheit und Figur achten wollen, gibt es erfreulicherweise weniger kalorienreiche Alternativen. So sind Getränke wie Glühmost mit nur 90 Kalorien pro Tasse eine gute Wahl. Eine kluge Entscheidung könnte auch sein, sich die winterlichen Köstlichkeiten selbst zuzubereiten, um den Zuckergehalt kontrollieren zu können. Wer dennoch nicht auf den Glühwein verzichten möchte, sollte die zuckerreduzierten Varianten in Betracht ziehen – so bleibt der Genuss erhalten, während die Kalorienfalle etwas entschärft wird.

Details	
Ort	Christkindlmarkt, Österreich
Quellen	• www.oe24.at • xn--perfekter-glhwwein-e3b.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at