

## **Weihnachtsgenuss: So bleiben Sie beim Schlemmen gesund!**

Entdecken Sie die Bedeutung von Düften und Geschmäckern in der Weihnachtszeit mit Ernährungsexpertin Sandra Holasek. Tipps für gesunde Leckereien!

**Graz, Österreich** - In der festlichen Vorweihnachtszeit regieren nicht nur Geschenke und festliche Stimmung, sondern auch köstliche Düfte und aromatische Genüsse, die den Geruchssinn in vielerlei Hinsicht verzaubern. Die Klassiker wie Zimt, der aus der Baumrinde des Ceylon-Baumes stammt, dürfen dabei nicht fehlen. Laut der Ernährungsexpertin Sandra Holasek haben diese Aromen eine starke emotionale Wirkung und helfen, angenehme Erinnerungen zu wecken. Zimt, insbesondere in Kombination mit Äpfeln, findet sich in zahlreichen Weihnachtsleckereien und wird wegen seiner beruhigenden Wirkung geschätzt. Die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) gibt Entwarnung: Der saisonale Genuss bleibt innerhalb der empfohlenen Grenzwerte, und hochwertiger Ceylon-Zimt hat einen geringeren Cumaringehalt als sein günstigerer Verwandter, Cassia-Zimt, so Holasek.

### **Leckereien mit gutem Gewissen**

Die Weihnachtszeit ist auch eine Zeit des Schlemmens, und der Keksgenuss spielt dabei eine zentrale Rolle. Vanillekipferl und Co. enthalten zwar gehaltvolle Zutaten wie Butter und Zucker, doch Holasek betont, dass Weihnachtskekse in der Ernährungspyramide eine Sonderstellung haben. Ihre begrenzte

Präsenz in der kalten Jahreszeit und die damit verbundenen positiven Emotionen machen sie zu einem besonderen „Soul Food“. Um das schlechte Gewissen zu besänftigen, empfiehlt sie, bei der Zubereitung Kalorien zu sparen, etwa durch die Reduzierung des Zuckergehaltes in den Rezepten. Ein weiteres Highlight sind die klassischen Lebkuchen, deren Gewürze nicht nur köstlich sind, sondern auch gesundheitliche Vorteile bieten. Diese Gewürze können entzündungshemmende Wirkungen haben und fördern die langsame Aufnahme von Zucker und Fett.

Für ein gesundes Weihnachtsmenü empfiehlt Holasek Alternativen zu schweren Gerichten. Frische Salate und saisonales Gemüse stehen auf der Speisekarte, während Puten- oder Fischgerichte mit wenig Fett gesunde Hauptgerichte darstellen. Auch Desserts können leicht und gesund sein: Ein frischer Fruchtsalat ist eine erfrischende und nährstoffreiche Möglichkeit, das Festmahl abzurunden. „Die Vorweihnachtszeit bietet viele Möglichkeiten, gesund und gleichzeitig festlich zu genießen“, so Holasek abschließend. Der richtige Umgang mit Gewürzen und Zutaten ermöglicht es, die schönste Jahreszeit ohne schlechtes Gewissen zu erleben, wie auch [medunigraz.at](https://www.medunigraz.at) schildert.

| Details        |                                                                                                                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorfall</b> | Sonstiges                                                                                                                                                                       |
| <b>Ort</b>     | Graz, Österreich                                                                                                                                                                |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://steiermark.orf.at">steiermark.orf.at</a></li><li>• <a href="https://www.medunigraz.at">www.medunigraz.at</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://die-nachrichten.at)**