

Weihnachtskekse: Wie viele Kalorien stecken wirklich drin?

Erfahren Sie, wie Weihnachtskekse unsere Kalorienbilanz beeinflussen und Tipps zur Mäßigung in der Vorweihnachtszeit.

Weihnachten, Deutschland - Die Vorweihnachtszeit ist da und mit ihr die Verlockung der köstlichen Weihnachtskekse! Doch Vorsicht: Diese kleinen Leckereien sind wahre Kalorienfallen! Wie **oe24.at** berichtet, summieren sich die Kalorien von verschiedenen Keksarten schnell. Ein paar Vanillekipferl hier, 3 Linzer Augen dort, und schon ist die Kalorienzahl enorm. Das bedeutet jedoch nicht, dass man ganz auf die süßen Versuchungen verzichten sollte. Vielmehr sollte man auf die Menge achten, um das schlechte Gewissen zu vermeiden.

Um eine Gewichtszunahme während der Festtage zu verhindern, empfiehlt es sich, die gesamte Kalorienaufnahme im Blick zu behalten. Frauen benötigen in der Regel etwa 1.700 bis 1.900 Kilokalorien pro Tag, während Männer zwischen 2.100 und 2.400 Kilokalorien vorsehen sollten, wie ebenfalls **yazio.com** erläutert. Bei einem Tagesbedarf von etwa 1.800 kcal bieten sich drei nahrhafte Mahlzeiten an. So bleibt häufig noch Platz für eine Portion Kekse aus der Dose!

Kalorien und Nährwerte der Weihnachtsleckereien

Die Nährstoffbilanz der Weihnachtskekse ist oft nicht besonders rosig. Viele enthalten viel Zucker sowie gesättigte Fette, was sie zu hauptsächlich leeren Kalorien macht. Obwohl verschiedene

Gewürze und Zuckerersatzstoffe eine gewisse Abwechslung bieten können, bleibt die Frage der Gesundheit bestehen. Einige der typischen Weihnachtsgewürze wie Zimt und Nelken enthalten tatsächlich Antioxidantien und können sogar den Stoffwechsel anregen. Doch es ist wichtig, auf den Zuckerkonsum zu achten, denn auch künstliche Süßstoffe sind nicht ohne! Um so gesunde Alternativen zu finden, ist es ratsam, regelmäßig einen Blick in die Kalorientabelle zu werfen und die süßen Versuchungen in Maßen zu genießen.

Details	
Ort	Weihnachten, Deutschland
Quellen	• www.oe24.at • www.yazio.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at