

P r e s s e m i t t e i l u n g

Damit der Festtagsbraten nicht schwer im Magen liegt

VÖCKLABRUCK. Die Weihnachtszeit, der Heilige Abend und Silvester. Das ist die beste Zeit im Jahr, in der wir es uns zum Jahresabschluss richtig gut gehen lassen. Heuer stehen die Feiern im Zeichen von Corona und der damit verbundenen Beschränkungen. Dennoch haben wir es uns mehr als verdient, dass wir uns in kulinarischer Hinsicht etwas verwöhnen dürfen. Damit der Festtagsbraten aber nicht zu schwer im Magen liegen bleibt und sich die Kalorien nicht zu sehr um den Bauch herum bemerkbar machen, haben die Diätologinnen aus dem Salzammergut Klinikum Vöcklabruck ein paar Tipps zusammengetragen.

Feiern im Kreise der Familie, aber auch alleine, heißt, die Schnelligkeit aus dem Alltag zu verbannen und sich Zeit zum Genießen zu nehmen. Zu diesem Genuss gehört auch ein gutes Essen, wobei die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Salat belegt sein soll. Ein Viertel sollte die Sättigungsbeilage ausmachen und ein Viertel Fleisch oder Fisch. Die Weihnachtsbäckereien bieten sich gut als süßer Abschluss an und sollten weniger zwischendurch genascht werden. Und sollte es doch einmal zu viel gewesen sein, stellt ein Verdauungsspaziergang die bessere Alternative zum Verdauungsschnaps dar.

Was die Häufigkeit der Mahlzeiten betrifft, empfehlen die Expertinnen das 3-Mahlzeiten-Prinzip: „Zwischen den Mahlzeiten sollten – so wie sonst auch – vier bis sechs Stunden lange Pausen eingehalten werden. Dadurch wird eine übermäßige Aufnahme von Kalorien verhindert. Das letzte Essen sollte zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden und die Nüchternphase über Nacht sollte zumindest zwölf Stunden lang sein“, rät Daniela Luger, BSc, Diätologin am SK Vöcklabruck, und mahnt zur Ehrlichkeit: „Wir neigen gerne dazu, den Festtagsbraten zu den Feiertagen für eine Gewichtszunahme verantwortlich zu machen. Aber belügen wir uns nicht selbst – ist es nicht sinnvoller, sich die Frage zu stellen, was zwischen Neujahr und Weihnachten auf den Tisch kommt als umgekehrt?“

Vöcklabruck, am 17. Dezember 2020

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation

Salzkammergut Klinikum

Tel.: 05 055471-22250

E-Mail: wolfgang.baihuber@oöeg.at