

Büro des Rektors
Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

thomas.edlinger@medunigraz.at

Tel. +43 / 316 / 385-72055

Fax +43 / 316 / 385-72030

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Vom Weihnachtskeks bis zum Festtagsbraten
Die Ernährungsexpertin empfiehlt gesunde Alternativen zu den Klassikern**

Graz, am 15. Dezember 2022: Die Advent- und Weihnachtszeit steht traditionell nicht nur für Geschenke und die gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden, sondern auch fürs Schlemmen. Vom wiederholten Griff in die Keksdose, über verschiedene kleine „Sünden“ im Adventkalender und am Glühweinstand, bis hin zum ausgiebigen Menü bei Weihnachtsfeiern, reichen die kulinarischen Verlockungen. Doch das große Genießen muss nicht unbedingt ungesund sein. Wir werfen gemeinsam mit Ernährungsexpertin Sandra Holasek von der Med Uni Graz einen Blick auf die vielen positiven Aspekte rund um den reich gedeckten Tisch und helfen, dem schlechten Gewissen vorzubeugen.

Kekse als „Soul Food“ - so spart man bei den Kalorien

Egal, ob frisch aus dem Ofen oder heimlich aus der Keksdose stibitzt: Die kleinen Glücksmacher schmecken immer. Doch wie sieht es mit deren Einfluss auf unsere Gesundheit aus? Sandra Holasek vom Lehrstuhl für Immunologie der Med Uni Graz setzt die eigentlich hohe Kalorienmenge der Weihnachtskekse in den Kontext: „Vanillekipferl und Co. enthalten sehr gehaltvolle Zutaten, wie Butter, Zucker, Nüsse uvm. Damit bilden sie mit durchschnittlich 30 bis 60 kcal/Stück grundsätzlich nicht gerade die Grundlage für eine gesunde Ernährung“. Trotzdem darf man ruhig zugreifen: „Weihnachtskekse haben in der Ernährungspyramide eine Sonderstellung, da wir sie in einer besonderen, begrenzten Zeit zu uns nehmen und meist positive Emotionen aus unserer Kindheit aktivieren“, führt Sandra Holasek fort.

Doch nicht nur der Geschmack macht den Dopaminschub beim Keksgenuss aus: Auch die Textur und der Geruch spielen eine wesentliche Rolle, wieso uns Weihnachtskekse in wohlig-wonnige Weihnachtsstimmung bringen. „Die Butter ist eine wesentliche Zutat und bewirkt bereits eine Dopaminausschüttung im Gehirn, sobald man das Keks in den Mund nimmt. Dieser Prozess wird durch die kurzkettigen Fettsäuren in der Butter ausgelöst und das Knuspern im Mund“, fasst Sandra Holasek die „Magie“ des Backwerks zusammen.

Schon bei der Zubereitung kann man allerdings auch Kalorien einsparen. Wer etwa auf ein Fünftel des Zuckers im Rezept verzichtet, kann ganz einfach Kalorien reduzieren, ohne auf das Geschmackserlebnis verzichten zu müssen.

Lebkuchen und Kletzenbrot: Die gesunden Klassiker

Eine besondere Position im Keks-Kosmos nimmt der Lebkuchen ein. Wichtige Bestandteile des saisonalen Gebäcks, wie etwa die typischen Lebkuchengewürze, sind nicht nur wohlschmeckend, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf den Körper - selbst in kleinen Mengen. Die entzündungshemmende Wirkung in der Leber und eine verlangsamte

Aufnahme von Zucker und Fetten sind beispielsweise ein positiver Nebeneffekt der verschiedenen Gewürze im Lebkuchen. Eine weitere gesunde Alternative zum Keksteller ist das traditionelle aus Roggenmehl hergestellte Kletzenbrot. Es enthält wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Antioxidantien und Elektrolyte. Beim Backen empfiehlt es sich weißen Zucker durch hochwertigen Honig zu ersetzen, da dieser eine hohe Süßkraft und starkes Aroma hat.

So gelingt das Weihnachtsmenü mit Mehrwert

An Stelle der mit Mayonnaise gefüllten Schinkenrolle oder der Leberpastete schmeckt ein frischer Vogerlsalat mit Erdäpfeln und Kernöl als Vorspeise ausgezeichnet. In diesem Zusammenhang sei auch Leinöl erwähnt, das besonders gesund ist und beispielsweise den Erdäpfelsalat zu einer besonderen Delikatesse macht „In Österreich sind wir umgeben von frischen saisonalen Produkten, welche qualitativ hochwertig angeboten werden“, sagt die Expertin. So enthalten beispielsweise saisonale Produkte wie Endiviensalat, Rettich oder rote Rüben eine Reihe an wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen, die das Immunsystem aktiv stärken können. Auch die Blutfettwerte werden positiv beeinflusst.

Als Hauptgang schmecken ein klassischer Putenbraten oder ein Fischgericht, wie beispielsweise Forellen, Saiblinge oder andere Süßwasserfische. „Putenfleisch ist reich an Eiweiß und hat einen sehr niedrigen Fettgehalt“. Mit nur einem Gramm Fett pro 100 Gramm Truthahnbrust ist es eine gesunde Alternative zum Gänsebraten, der mit 30 Gramm Fett pro 100 Gramm Fleisch zu Buche schlägt. Gebratene Kartoffeln und winterliches Kohlgemüse stellen eine gesunde und gut schmeckende Beilage dar. „Oft steckt viel verstecktes Fett in den zum Fleisch gereichten Saucen“. Anstelle von Schlagobers oder kalter Butter können Saucen auch problemlos mit einer passierten gekochten Kartoffel oder etwas Gemüsepüree eingedickt werden.

Den Abschluss eines gelungenen Menüs bildet das von vielen bereits herbeigesehnte Dessert. Auch hier muss es nicht jedes Jahr die reichhaltige Mousse au Chocolat sein. Ein bunter, frisch zubereiteter Fruchtsalat schmeckt nicht nur leicht und erfrischend, das enthaltene Vitamin C wirkt zudem stärkend auf das Immunsystem und Bioflavonoide wirken antioxidativ sowie schützend für das Gefäßsystem.

Ansprechperson und weitere Informationen:

Assoz.-Prof.ⁱⁿ PDⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sandra Holasek
Medizinische Universität Graz
Otto Loewi Forschungszentrum
Lehrstuhl für Immunologie
+43 316 385 71153
sandra.holasek@medunigraz.at

Steckbrief: Sandra Holasek

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit "Nutrition and Metabolism" am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus Ihrer wissenschaftlichen Arbeit stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.