

# Nüsse, Kekse, Obst: Wie Sie im Winter gesund naschen

Sie gehören zum Winter wie das Warten auf Schnee: Plätzchen, Marzipanbrot, Früchtekuchen. Die Liste der süßen Leckereien in der kalten Jahreszeit ist lang. Spätestens im Frühjahr zeigt die Waage dann allerdings all zu oft an, dass es zu viel des Guten war. So weit muss es nicht kommen.

11.04.2017 - von Ulrike Pape

Winterliche Knabberereien können nicht nur lecker, sondern auch gesund sein. „Insbesondere Walnüsse sind hervorragende Nährstofflieferanten, weil sie neben Vitaminen, Eisen und Kalium auch einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren aufweisen“, sagt die Diplom-Oecotrophologin Sabrina Bardas. In solch hohen Mengen kommen die Omega-3-Fettsäuren sonst nur in Fischen vor, wie Hering und Makrele. Ihr Fett gilt als besonders gesund, weil es vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen und auch bei Krebs und Depressionen helfen soll. In Sabrina Bardas' ernährungswissenschaftlichen Vorträgen und Seminaren empfiehlt sie Nüsse auch noch aus einem weiteren Grund: „Durch ihren hohen Fettgehalt sind Nüsse sehr sättigend“ – nicht nur im Winter versteht sich. Eine Handvoll reiche für einen ordentlichen Protein- und Energieschub.

Nüsse sind gesund, aber kalorienreich. „Nüsse sind Kalorienbomben“, warnt dagegen Professor Volker Schusdziarra vom Münchner Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin. „Welches Fett im Nahrungsmittel enthalten ist, spielt für die Gewichtszunahme keine Rolle. Gesundes Fett macht genauso dick wie weniger wertvolles“, gibt der Ernährungsmediziner zu bedenken. Damit sich die Kalorienzufuhr in Grenzen hält, rät Sabrina Bardas, die Nüsse selbst zu knacken: „Dann brauchen Sie mehr Zeit und essen automatisch weniger.“ Allerdings empfiehlt sich, die Nüsse vorm Essen genau anzuschauen: Schimmelpilzbefall und muffiger Geruch sind meist ein Zeichen für falsche Lagerung: Am besten sollte man sie in ein Schraubglas füllen und

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/9>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

kühl und dunkel im Keller oder im Kühlschrank lagern. So bleiben die Nährstoffe erhalten und die Nüsse knackig.

Je fester die Schale, desto frischer die Frucht. Unbedenklich, was den Kaloriengehalt betrifft, sind Zitrusfrüchte. „Mandarinen und Orangen sind großartige Vitamin-C-Spender. Sie stärken das Immunsystem und schützen gerade in der kalten Jahreszeit vor Grippe und Erkältungen“, erläutert Sabrina Bardas. Ihren vollen Geschmack entfalten sie allerdings nur, wenn sie wirklich frisch sind. Bereits am Obststand lässt sich das prüfen: „Ist die Mandarinenschale leicht einzudrücken und zu schälen, hat die Frucht zu lange gelegen und ist womöglich eingetrocknet“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin aus Esslingen. Je fester die Schale und je schwerer die Frucht, desto höher der Wassergehalt und desto frischer sei somit die Mandarine. Vor dem Schälen, rät Sabrina Bardas, die Frucht, sofern sie nicht Bio ist, mit Spülmittel unter warmem Wasser abzuwaschen, damit auch die fettlöslichen Bestandteile des Spritzmittels entfernt werden. Und nach dem Schälen gilt: Hände waschen nicht vergessen. Gänzlich auf süße Sachen zu verzichten und stattdessen auf Früchte und Nüsse umzusatteln, fällt vielen jedoch gerade in der kalten Jahreszeit schwer. Auf die Menge kommt es an, sagt Ernährungsmediziner Volker Schusdziarra: „Essen Sie Gebäck, aber nicht zwischendurch, denn vom Kaloriengehalt her ist es mit einer Hauptmahlzeit gleichzusetzen.“ Das heißt: Das Risiko zuzunehmen steigt bei demjenigen, der zusätzlich zu den übrigen Mahlzeiten noch in die Keksdose greift.

Süße Köstlichkeiten bewusst genießen. Auch Sabrina Bardas hält nichts von kompletter Kasteiung. Vielmehr gehe es darum, die süßen Sachen bewusst zu genießen, statt sich damit vollzustopfen. „Mehr Wertschätzung erhält Essen zum Beispiel, wenn es selbst gemacht ist“, berichtet die Ernährungsexpertin. Ein weiterer Vorteil beim Selberbacken: „Sie können die Zutaten nach Geschmack und Vorliebe variieren und damit sicher sein, dass keine Zusatzstoffe oder Aromen zugeführt wurden“, konstatiert Sabrina Bardas. In industriell gefertigten Keksen werde dagegen fast nur noch gehärtetes Pflanzenfett oder Palmöl verwendet. Sabrina Bardas: „Für die Produktion sind diese Fette die günstigsten, aber für die Gesundheit sind sie fragwürdig, weil sie nicht hochwertig sind und am Ende nur auf den Hüften landen.“

*Weitere Informationen:*

*Die Verbraucherorganisation Foodwatch informiert über strittige Praktiken der Lebensmittelindustrie und kämpft für das Recht der Verbraucher auf qualitativ gute,*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/9>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*gesundheitslich unbedenkliche und ehrliche Lebensmittel: [www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de)*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/9>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (3/3)