

Das geht! Gesund Essen auf dem Weihnachtsmarkt

08.12.2013 | 16:41 Uhr



Auch der Ernährungsmediziner gönnt sich kleine Sünden: Dr. Thomas Hulisz entscheidet sich in der Mittagspause für Reibeplätzchen auf dem Weihnachtsmarkt. Foto: Ingo Otto / WAZ FotoPool

Bochum. Sind Paradiesäpfel kalorienärmer als Zuckerwatte? Was steckt in Esskastanien und was in der Bratwurst? Zwischen Dickmachern und Fett-Fallen entdeckt der Ernährungsexperte echte Alternativen. Ein Rundgang mit dem Mediziner Dr. Thomas Hulisz, der auch für kleine Sünden Verständnis hat.

Es ist so gemütlich und duftet verlockend. Zuckerwatte und Paradiesäpfel, heiße Schokolade und Maronen, frisch aus dem Ofen. Vom gut belegten Holzkohlegrill und dem Crêpes-Stand ganz zu schweigen. Reize, wohin der Besucher blickt und wohin er seine Nase richtet. Der Weihnachtsmarkt, er ist ein Verführer. Wer sich das volle Programm gönnt, tut sich aber nur kurzfristig etwas Gutes.

Anzeige

100% PURE
NEW ZEALAND

Magisches
NEUSEELAND

Erfahren Sie
hier mehr!

EXPLORER
FERNREISEN

www.explorer.de

Ist der schnelle Genuss vorbei, bekommt der Körper schwer zu tun. Kalorien verarbeiten, Zucker unterbringen. Doch es geht auch anders, gesünder. Ernährungsexperte Dr. Thomas Hulisz ist selbst ein Genießer, aber er weiß, wann das Maß voll ist – und vor allem, welche Stände figurfreundlicher sind als andere. Der

EMPFEHLEN

 [Twittern](#)

 [Empfehlen](#)



THEMENSEITEN

MÜLL

RUND UMS THEMA

ERNÄHRUNG
Gans schnell wieder los werden

DIÄTEN
Expertin rät - Keine Diät unter 1200 Kilokalorien täglich...

WAZ-MEDIZINFORUM
Magen-OP nur als letztes Mittel

ERNÄHRUNG
Ohne richtige Ernährung läuft nichts

GESUNDHEIT
Viele Diäten quälen und führen nicht zur Gewichtsabnahme

Keine falschen Illusionen

Eines vorab: Weihnachtsmärkte sind nicht der passende Ort, um eine Diät zu beginnen oder die Ernährung auf gesund umzustellen. Hulisz ist ein Freund offener Worte: „Das Angebot dort müsste streng genommen in die Kategorien Müll, großer Müll und geht so eingeteilt werden.“

Doch der Arzt, der Medizinischer Leiter des Adipositas-Zentrums NRW am Augusta-Krankenhaus Bochum ist, will den Budenzauber nicht verteufeln, kleine Ausreißer gehören in der Adventszeit dazu. Er gönnt sie sich selbst ab und zu. Sein Trick: maßvoll bleiben.

ERNÄHRUNG



Gans schnell wieder los werden

Wie haben wir geschlemmt in den vergangenen Tagen und Wochen. Plätzchen, Stollen, Reibekuchen und Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt, zu guter Letzt der knusprige Gänsebraten mit Rotkohl, Klößen und Soße.

Schlechtes Essen

Oh, du Sündige: Die Verlierer im Rennen um den Gesundheitspokal heißen Hot Dog, Bratwurst mit Pommes und Krapfen. „Darin stecken tote Kalorien“, sagt Thomas Hulisz. Heißt: Viel Fett oder Zucker, was für den Körper keinen Nutzen, aber Stress bedeutet. Der Mediziner überschlägt: Ein Hot Dog bringt es auf 600 Kalorien, die Killer-Kombi Bratwurst/Pommes/Majo auf 1200. Obendrein befindet sich selten hochwertiges Fleisch in den Würsten, sondern eher die Reste vom Tier, die man nicht im Ganzen auf dem Teller sehen mag. Also werden sie zerkleinert und gewürzt. „Salz und Pfeffer sind die einzigen Zutaten, die der Körper verwerten kann“, sagt Hulisz zugespitzt.

Auch beim Zuckerbäcker sieht es nicht besser aus. Krapfen triefen fast mehr vor Fett als eine Kanne Öl. Und der süße Nachbar, der Paradiesapfel, ist keineswegs gesundes Obst. Die Glasur macht ihn zur Bombe, 500 Kalorien schwer.

Besseres Essen

Klingt komisch, erscheint aber dann logisch: Zuckerwatte. Wenn es etwas Klebrig-Süßes sein muss, dann die. Denn: „Sie wird aus einer überschaubaren Menge Zucker produziert.“ Bei einer kleinen Zuckerwatte muss mit 170 Kalorien gerechnet werden. Gesunde Inhaltsstoffe? Trotzdem Fehlanzeige.

Wenn dem Ernährungsmediziner der Sinn nach einer deftigen Sünde steht, gönnt er sich Reibeplätzchen. Die sind ebenfalls keine Empfehlung aus der Weight-Watchers-Zentrale, weil sie in Fett gebacken werden und sich damit vollsaugen. Aber die verarbeiteten Kartoffeln enthalten Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine – immerhin.

Crêpes, die Pfannkuchlein, mag Thomas Hulisz genauso gern – und genauso wenig verteufeln. „Zunächst sind sie okay. Milch, Eier, damit kann man leben.“ Der Belag macht den Unterschied. Besser ist Apfelmus, schlecht Nougatcreme.

Ganz gutes Essen

Die Gewinner im Fett-Check heißen: Backkartoffel (mit Zaziki), Gemüse-Pfanne vom Chinamann, Grünkohl, Maronen und heißer Kakao (ohne Sahne). Sie überzeugen entweder durch ihre für Weihnachtsmarktverhältnisse überschaubare Kalorienzahl und/oder wegen ihrer akzeptablen Inhaltsstoffe. Beim Grünkohl kann fette Mettwurst (wieder diese böse Wurst...) viel kaputt machen.

Maronen sind ein Winterhit. Sie enthalten Mineralstoffe und weniger Fett als andere Nüsse. Gelobt wird oft die Champignonpfanne. Hulisz rät, genau hinzuschauen. Häufig schwimmen die zunächst gesunden Pilze in Öl und werden so matschig, dass man sie eher trinken als essen kann.

Kirsten Simon

TIPP



Diese Weihnachtsmärkte in NRW sind einen Besuch wert

Aachen, Köln Münster oder Soest locken alljährlich mit ihren großen und stimmungsvollen Weihnachtsmärkten Tausende Besucher an. Neben den Klassikern gibt es im schönen Lande NRW aber auch eine Fülle von Alternativen, um sich adventlich aufs Weihnachtsfest einzustimmen.