

Pläne

Experten

Übungen &
Rezepte

Einblicke

Du willst mehr erfahren?

Spannende Serien, anregende Unterhaltung und faszinierendes Wissen - dafür stehen die Einblicke. Wir nehmen dich mit in eine interaktive Erlebniswelt. Erlebe unsere Experten oder lass dich von unseren Berichten überraschen.

[zur Themenübersicht](#)

05.12.2012

Raus aus der Plätzchenfalle

von Yasmina Tales



(Quelle: udra11/Shutterstock)

[Gefällt mir](#)
[Twittern](#)
[+1](#)

Sie sind klein, lecker, überall: Fast unbemerkt schleichen sich zur Weihnachtszeit die Plätzchen in den Magen. Beim Gedanken an Gewicht und Gesundheit stellt sich schnell die Frage: Gehen Plätzchen auch gesund, wenn ich sie selber backe?

"Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Silvester zu, sondern zwischen Silvester und Weihnachten." Das ist sicher richtig – wenn es um Lebkuchen, Marzipankartoffeln und Plätzchen im Supermarkt geht, beginnt die Weihnachtszeit allerdings schon im Oktober. Und darüber hinaus stecken in industriell gefertigten Leckereien doch bestimmt ungesunde Zusatzstoffe und noch mehr Dickmacher als in hausgemachten, oder?

Wissen, was man isst

Ob die Plätzchen schmecken, weiß man erst, wenn man sie probiert. Und auch bei den Inhaltsstoffen gleicht Industrieware oft einer Wundertüte, weiß [LOOX-Expertin Barbara Plaschka](#): "Um Produktionseigenschaften zu verbessern, werden Feuchthaltemittel zugesetzt. Statt Zucker wird oft der billigere Glucosesirup verwendet, anschließend werden Säuerungsmittel beigegeben, die auch als Konservierungsstoff dienen." Und auch der Geschmack ist meist keinen natürlichen Ursprungs: "Um Kosten zu sparen, wird Aroma eingesetzt. Echte Vanille ist teuer. Das Ergebnis sind Vanillekipferl mit Vanillearoma", erklärt die Ernährungsberaterin.

Auch Fett ist nicht gleich Fett: Während es "kein natürlicheres Fett als Butter" gebe, verwenden "manche Hersteller gehärtetes Pflanzenfett. Das bedeutet dann, dass man den Körper mit Transfettsäuren belastet. Deren gesundheitsschädigende Wirkung ist erwiesen, weswegen man sie tatsächlich meiden sollte."

Wie so oft heißt die Lösung also: Selber machen. Und das am besten mit hochwertigen, natürlichen Zutaten. Kann man bei der Gelegenheit nicht auch gleich Kalorien sparen? Theoretisch ja, wenn man beispielsweise Zucker durch Stevia ersetzt. Doch auch hier ist Vorsicht geboten, denn "nicht die Plätzchen und ihre fett- und zuckerreichen Zutaten sind das Problem, sondern unser maßloser Umgang damit", gibt die Expertin zu

PLÄNE VON BARBARA PLASCHKA



Orientalisch
genießen

[Plan ansehen](#)


Der Bauch-weg-Plan

[Plan ansehen](#)
[Feedback](#)

Bedenken. "Besser hochwertige leckere Plätzchen mit feinen Zutaten genießen als statt zwei 'normalen' sechs 'light'-Plätzchen zu essen."

Plätzchen sind nicht zum Abnehmen da

Wer bei prall gefüllten Weihnachtstellern nicht nein sagen kann, muss wohl oder übel damit rechnen, am Jahresende mehr auf die Waage zu bringen. "Plätzchen haben es kalorienmäßig in sich", warnt Barbara Plaschka, "außerdem ruft der erhöhte Blutzuckerspiegel das Hormon Insulin auf den Plan, das den Fettstoffwechsel zügelt." Als vermeintlichen Ausgleich auf eine Hauptmahlzeit zu verzichten, ist aber keine gesunde Lösung. "10 Plätzchen am Tag sind an Kalorien zwar schnell ein Mahlzeitenersatz, allerdings liefern sie nicht die nötigen Vitamine und Mineralstoffe", erklärt die Diplom-Biologin.

Vielmehr erinnert sie daran: "Plätzchen sind Kleingebäck für besondere Anlässe." Deshalb solle man Genuss großschreiben und nicht an den Zutaten, sondern an der Masse sparen. Ihr Tipp: "Die guten Plätzchen wie bei Mama, aus Butter, Eiern, Mandeln und Mehl, und dazu eine Mandarine oder auch Apfel- oder Birnenschnitzen mit auf den Teller legen. Light-Varianten von Plätzchen können nicht die Lösung sein. Wir können unser Geschmacksempfinden da nicht austricksen."

Und das wollen wir ja auch eigentlich gar nicht – vor allem nicht zur Weihnachtszeit. Deshalb: Genießen: Ja, aber bitte bewusst statt ungezügelt. Selbst Backen: Doppelt ja. Weil es natürlicher ist und einfach dazugehört.

Dieser Artikel ...

