

come-on.de > Lennetal > Altena

Kampf gegen den Weihnachtsspeck: Expertin gibt Tipps

28.12.2023, 20:00 Uhr

Von: [Ina Hornemann](#)



Ernährungsberaterin Bogumila Folwarczny aus Altena kennt die Kraft der Lebensmittel gut: Ihr persönliches „Superfood“ sind Haferflocken. Sättigend, nährstoffreich und mit Früchten und stichfestem Joghurt obendrein lecker. © Hornemann

Bogumila Folwarczny glaubt nicht an den Weihnachtsspeck. „Wer nach dem Fest zwei Kilo mehr auf der Waage feststellt, kann das nicht auf die Gans und den Wein schieben, sondern eher auf die Genäschigkeit, die im Advent vorausgegangen ist“, erklärt die zertifizierte Diätassistentin, die den Weihnachtsbraten überhaupt nicht verteufelt. „Wer Essen mit Verboten und Scham belegt, der bringt sich um ein gesundes und erfülltes Leben.“

Altena – Schimpf und Schande hat am Esstisch ohnehin nichts verloren für Bogumila Folwarczny. Ganz im Gegenteil sollte Essen und Nahrungsaufnahme mit bewusstem Verspüren von Frische, Konsistenz und Geschmack belegt sein. „Da machen aber viele einen Fehler nach den Weihnachtsfeiertagen oder

im neuen Jahr. Sie starten eine Crash-Diät, werden nach wenigen Tagen schwach, verteufeln ihre mangelnde Disziplin und geben dann ganz auf.“

Der Weg der Askese sei kein guter. „Der Mensch braucht 50 Nährstoffe am Tag. Die gibt es weder mit Nulldiät, noch mit Salat. Wer auf mehr Gemüse umsteigen möchte und sich Möhren kocht, der sollte sich mal mit der Möhre beschäftigen. Ihre Vitamine werden durch Zugabe von guten Fetten aktiviert. Deshalb ist auch das Öl nicht zu verteufeln im Rahmen einer Ernährungsumstellung. Rapsöl ist überall greifbar und hochwertig. Probieren Sie es aus“, empfiehlt Bogumila Folwarczny.



Die Weihnachtsgans darf durchaus genossen werden und auch das Glas Wein dazu darf schmecken. Nur sollte danach kein Hauruck-Abnehmversuch gestartet werden. © Hase/dpa

Sehr gut erinnert sie sich an Weihnachtsfeste im Kreise ihrer polnischstämmigen Familie, wo zwölf unterschiedliche Gerichte zum guten Ton des Festessens gehören. „Ja, das ist eine Herausforderung und der Körper braucht eigentlich Ernährungspausen. Deshalb haben wir auch nach der üppigen Weihnachtsmahlzeit ein unangenehmes Völlegefühl. Der Darm kommt nicht hinterher. Das tut er allerdings auch nicht, wenn wir zu lange mit der Nahrungsaufnahme pausieren unter Stress. Der legt die Verdauung lahm und lässt das Herz schneller schlagen. Arbeitet die Verdauung wieder, bekommt

der Körper trotzdem zu wenig Nährstoffe. Büromenschen mit abendlichem Heißhunger essen gar nicht mal zu kalorienreich. Aber sie nehmen trotzdem zu.“

Das „Geschenk des Weihnachtsbäuchleins“ geht aber auch wieder weg. „Indem man sich ein Ziel setzt und mal genau aufschreibt, was man am Tag isst und trinkt. Kalorienreiche Getränke werden oft vergessen. Und Zusatzstoffe. Sogar in Tiefkühlgemüse sind manchmal welche, um die Konsistenz zu verbessern“, erklärt die Diätassistentin. „Kilos purzeln maßvoll und langsam“, erklärt sie und das geliebte tägliche Stück Schokolade sollte nicht vom Speiseplan gestrichen, sondern ausgedünnter genossen werden. „Jeden zweiten Tag eins nehmen ist für den Anfang eine gute Idee.“

Und es gibt noch eine gute Idee von der Expertin, das Frühstück zu pimpen: „Haferflocken. Super nährstoffreich. Beeren dazu und Kefir oder stichfesten Joghurt. Es ist ein köstliches Erlebnis, eine Wohltat für die Darmflora und ein Sättigungsgefühl bis zum Mittag. Fantastisch!“

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage www.ernaehrungsberatung-bf.de.

Kommentare