

einfach besser essen Podcast vom 03.12.2023 Oh du köstliche - gibt es auch "gesunde" Weihnachtskekse?

Wichtige Punkte aus der Sendung:

- Hin und wieder darf man alles! Kekse sind ein 80:20 Moment und deswegen: Iss die Kekse, auf die du Lust hast!
- Ja, es gibt gesündere Varianten → aber nicht so, dass man diese endlos essen könnte (ohne dass es sich auf der Waage oder bei der Gesundheit auswirken würde).



Vollkorn

- Bei Produkten, die in größeren Mengen gegessen werden (Brot, Nudeln, etc.) ist Vollkorn grundsätzlich besser, weil hier wichtige Cofaktoren noch enthalten sind. Die Cofaktoren werden für die Umwandlung von Stärke zu Energie gebraucht.
- Aber du isst nicht so viele Kekse, wie du Brot oder Nudeln isst → völlig egal, ob deine Kekse Vollkorn sind oder nicht. Wir essen Kekse für den Genuss und nicht wegen ihrer Nährwerte.
- Wenn du Vollkornkekse gerne magst, mach sie gerne aus Vollkornmehl, aber es ist absolut kein Muss!
- Wer leckere Vollkornkekse probieren möchte: In Amerika werden gerne Oatmeal-Cookies (Kekse aus Haferflocken) gegessen. Die sind sehr lecker und wegen der Haferflocken eben aus Vollkorn.

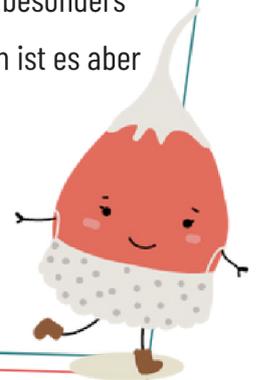


Wie oft soll man Kekse essen?

- Besser: "Mehr auf einmal, dafür dann Pause". Iss heute so viele Kekse, wie du magst, dann hör wieder auf und iss morgen (und übermorgen?) mal keine Kekse.
- Nicht ideal: jeden Tag ein paar Kekse über die gesamte Weihnachtszeit "dahin essen".

Süßungsmittel

- Brauner oder weißer Zucker → Vom gesundheitlichen Aspekt kein Unterschied; brauner Zucker enthält etwas mehr Melasse und schmeckt malziger → besonders im Lebkuchen oder bei Zimtschnecken passt das sehr gut, grundsätzlich ist es aber den eigenen Vorlieben überlassen.
- Künstliche Süßstoffe:
 - Keine Vorteile für gesunde Menschen und negative Auswirkungen auf das Mikrobiom.



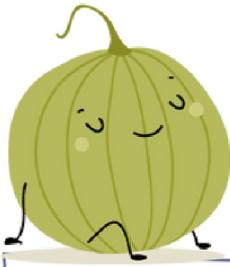
- Zuckeralkohole:
 - Xylit (Birkenzucker): nur $\frac{1}{3}$ weniger Kalorien als normaler Zucker; kann beim Verzehr von großen Mengen Durchfall verursachen und verändert das Mikrobiom (im Mund wirkt es kariesshemmend).
 - Erythrit: keine Kalorien und eher positive Wirkung auf das Mikrobiom; kann bei großen Mengen aber ebenso zu Durchfall führen.
 - Kann also theoretisch verwendet werden, verändert aber den Geschmack ein wenig. Erythrit ist KEINE Ausrede dafür, um unentwegt Kekse zu essen!



- Honig:
 - Honig ist ein tolles Produkt von wichtigen Lebewesen!
 - Nährstofftechnisch ist es aber dennoch Zucker (mit ein wenig Wasser) und 0,5% guten Dingen → im Körper also ganz normaler Zucker.
 - Zusammensetzung des Zuckers in Honig nicht besonders gut → viel Fructose.
 - Fructose geht nicht gleich ins Blut, sondern vorher in die Leber und wird dort umgewandelt. Sie macht nicht satt, wird schneller in Fett umgewandelt.
 - Bei übermäßigem Verzehr kann es sein, dass die Leber mit der Umwandlung nicht nachkommt → Fettleber.
 - Achtung: Hier ist nicht der Fruchtzucker aus ganzem Obst gemeint!



- Honig, der flüssig bleibt, hat mehr Fructose als der, der nach längerem Stehen auskristallisiert.
- Honig ist wie Zucker zu behandeln!
- Außerdem: Durch das Erhitzen des Honigs gehen antibakterielle und einige der antioxidativen Eigenschaften des Honigs verloren.
- Agavendicksaft:
 - enthält besonders viel Fructose (siehe oben) und ist daher sogar eher schlechter als "normaler" Zucker.



- Sashas Strategie: Backe die Kekse, so, wie sie dir am besten schmecken! Bei manchen Keksen schmeckt Honig lecker und bei anderen passt Vollkornmehl gut. Mach sie so, wie sie dir den größtmöglichen Genuss liefern!
- Wie viel Zucker du generell in deinen Keksen brauchst, damit sie "süß genug" für dich schmecken, ist Gewohnheit.
 - Idee zum Ausprobieren: weniger Zucker allgemein → reduziere die Gesamtmenge an Zucker! Bei einer kleinen Reduktion fällt es dir vermutlich nicht mal auf oder du gewöhnst dich daran.
 - Aber: Das ist kein MUSS! Kekse müssen nicht "gesund" sein; Kekse sind eine Ausnahme, die du ohne schlechtes Gewissen genießen darfst und die dir schmecken sollen!



- Alternativen, damit nicht jeden Tag Kekse gegessen werden (zum Beispiel, damit die Kinder am Nachmittag was Süßes essen können): Energieriegel/-bällchen aus Trockenfrüchten, Nüssen und Kakao oder Datteln mit Lebkuchengewürz in 100% Schoko.
- Rezept für Energieriegel/-bällchen

