

Gans schön ungesund?

Menschen mit einem erhöhten **Cholesterinspiegel** müssen nicht auf die knusprige Weihnachtsgans verzichten. Auch sie dürfen die Festtage ganz ohne schlechtes Gewissen genießen.

Zum Fest der Liebe und der Völlerei wird in vielen Familien ein leckerer Gänsebraten aufgetischt. Einige besorgte Kunden fürchten sich, dass ihr Cholesterinspiegel nach dem Genuss steigt und somit ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunimmt – schließlich hat die Weihnachtsgans einen hohen Fettgehalt und enthält viele Kalorien. Die gute Nachricht ist, dass das Gänsefleisch hinsichtlich seiner Cholesterinmenge nicht aus der Reihe tanzt und daher auch von Personen mit erhöhten Werten in Maßen genossen werden darf. Der Anteil an Cholesterin und an gesättigten Fettsäuren, welche zu einer Steigerung des LDL (low density lipoprotein)-Cholesterins führen, ist in der Weihnachtsgans sogar im Vergleich zu vielen anderen Fleischsorten

niedrig. Ein mageres Stück aus der Brust verfügt in etwa über sieben Gramm Fett pro 100 Gramm, während eine Keule ungefähr 18 Gramm und ein Stück Fleisch mit Haut bis zu 30 Gramm Fett enthalten kann. Für Personen, die ihre Kalorienzufuhr möglichst niedrig halten möchten, ist es demnach sinnvoll, auf die knusprige Haut zu verzichten.

Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin Liegt der Cholesterinwert im Blut bei Werten bis zu 200 Milligramm pro Deziliter gilt dies als normal, vorausgesetzt das Verhältnis zwischen schlechtem LDL- und gutem HDL-Cholesterin ist ausgeglichen (der HDL-Wert sollte stets höher sein als der LDL-Wert). Beide Cholesterin-Formen dienen als Transportstoffe für Triglyceride: Während HDL überschüssiges Cholesterin aus dem Körper ausleitet, befördert LDL das Cholesterin ins Gewebe. Grundsätzlich gilt: Je höher der LDL-Wert ist, umso mehr Cholesterin verbleibt in den Gefäßwänden. Die Fettablagerungen führen zu einer Atherosklerose und tragen daher zur Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

Tipps für eine fettarme Zubereitung Die Gänsebrust oder -keulen lassen sich gut in der Pfanne zubereiten. Die Haut ritzt man zuvor am besten mit einem Messer an (Rautenmus-

ter), daraufhin legt man das Fleisch ohne Zugabe von Fett in die Pfanne. Ausgelaufenes Fett wird regelmäßig abgeschöpft, vorzugsweise kann man Gemüse mit dazugeben und schließlich mit Geflügelfond ablöschen. Die Weihnachtsgans darf auch im Ofen gebacken werden: Währenddessen sticht man sie mehrmals mit einem spitzen Gegenstand an, sodass das Fett abfließen kann.

Das Fest der Kalorien Weihnachten ist allerdings nicht nur die Zeit des Gänsebratens, auch Schokolade, Spekulatius, Spritzgebäck & Co sind in diesen Tagen ein Muss. Hier eine Marzipankugel, da ein Dominostein – es fällt einfach schwer, zu widerstehen. Zu bedenken ist jedoch, dass die Leckereien aufgrund ihres Fett- und Zuckergehaltes viele Kalorien enthalten und möglichst nur begrenzt verzehrt werden sollten. Komplette auf Schokoweihnachtsmännern, Lebkuchen und Zimtsterne zu verzichten, muss jedoch auch nicht sein. Empfehlen Sie Ihren Kunden, die Süßigkeiten nicht einfach in sich hineinzustopfen, sondern sie zu genießen. Durch längere Winterspaziergänge, Schlittschuhfahren oder eine Schneeballschlacht lassen sich die zusätzlich aufgenommenen Kalorien rasch wieder verbrennen. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin



© AlexRaths / iStock / Thinkstock