

Nachtisch

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Süße Sünde oder gesunder Genuss

Eis, Pudding, Schokoriegel oder ein Stück Kuchen – klingt super, denn nach dem Essen muss etwas Süßes her! Insbesondere deftige Mahlzeiten werden für die meisten Menschen dadurch erst als vollständige Mahlzeit angesehen. Aber wie oft darf ich naschen und in welchem Maße kann ich mir einen Nachtisch erlauben? Diese Fragen werden oft gestellt, denn ein Nachtisch wird häufig als eine große „Sünde“ angesehen. Doch mit dem richtigen Wissen und gesunden Zutaten kann der leckere Nachtisch durch eine ausgewogene Alternative ersetzt werden. Auf was dabei geachtet werden muss und wie der Nachttisch gesund gestaltet werden kann, erklären wir Ihnen heute.

1. Fruchtspaß

Auf eine gewisse Süße muss nach dem Mittagessen nicht verzichtet werden, jedoch sollte man auf den Zuckergehalt der verschiedenen Speisen achten. Entgegen der Erwartung enthalten auch fruchtige Desserts Zucker, allerdings auch viele andere gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt circa 250 g Obst pro Tag, die ganz einfach in einem leckeren Obstsalat als gesunder Nachtisch serviert werden können. Die Zeit nach dem Hauptgang ist eine gute Naschzeit, da der Hunger schon gestillt wurde und das süße Extra sorglos in Maßen gegessen werden kann.



Bei einem Obstsalat kann mit verschiedenen Obstsorten variiert werden, um Abwechslung in den Nachtisch zu bringen. Neben Äpfeln und Bananen können auch saisonale Beerenfrüchte oder Kiwis in die Salatschüssel wandern. Auf diese Weise werden verschiedene Vitamin-Bedarfe in einer Mahlzeit gedeckt.

2. Tipps für den perfekten Obstsalat

Das Motto: Je bunter der Salat, desto besser. Vermischen Sie das kleingeschnittene Obst und geben Sie einen Schuss Zitronensaft – nach Möglichkeit frisch gepresst – dazu, damit das Obst länger seine Farbe behält. Verfeinern Sie den Salat mit gehackten Nüssen, gerösteten Mandelblättern oder mit einem zuckerarmen Joghurt.

3. Eis

Auch ein Eis darf mal Teil des Speiseplans sein. Besser ist es, auf fettarme Eis-Varianten oder sogar ein selbstgemachtes Eis als Nachtisch zurückzugreifen; so lassen sich einige Kohlenhydrate sparen. Supersüße Sünden sollten jedoch eine Ausnahme bleiben. Informieren Sie sich vorher über den Kaloriengehalt der jeweiligen Eissorten, denn dieser variiert je nach Sorte.

Eine erfrischende und zugleich sehr fettarme Eissorte ist das Fruchtsorbet. Es enthält im Vergleich deutlich weniger Fett und kann mit Vitaminen und Mineralstoffen punkten. Zudem lässt es sich auch ohne eine Eismaschine ganz einfach selbst herstellen.

Rezept: 250 ml reinen Fruchtsaft mit 750g Erdbeeren oder Himbeeren pürieren und für mindestens vier Stunden tiefkühlen. Wenn es mal schnell gehen muss, einfach die frischen Früchte durch Tiefgefrorene ersetzen und schon ist das Fruchtsorbet so gut wie fertig. Den Saft vorher nach Bedarf mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen.





4. Pudding, Joghurt- und Quarkspeisen selbst zubereiten

Joghurt- oder Quarkspeisen eignen sich ebenfalls gut als Nachtisch, da sie wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten. In ihnen steckt vor allem Calcium, das für unsere Knochen wichtig ist. Gekrönt werden kann das Ganze durch frisches Obst. Durch die Fruchtsäuren wird das Calcium besonders gut aufgenommen.

Es lohnt sich für eine ausgewogene Ernährung besonders, Fruchtjoghurt selbst herzustellen, beispielsweise durch einen Naturjoghurt mit kleingeschnittenen, frischen Früchten. Handelsübliche Produkte sind in der Regel mit viel Zucker versetzt und enthalten vergleichsweise viel Fett. Außerdem ist der tatsächliche Fruchtanteil bei diesen Produkten oft gering und der Frucht-Geschmack wird häufig durch Aromastoffe erzeugt.

Magerquark wird aus pasteurisierter Magermilch hergestellt, die mit speziellen Milchsäurebakterien und dem Enzym „Lab“ eingedickt wird. Magerquark ist zwar fettarm, dafür jedoch reichhaltig an Eiweiß (Protein). Proteine werden zum einen für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse benötigt, zum anderen sorgen sie für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Wie oben bereits beschrieben, liefert Magerquark des Weiteren viel Calcium, welches besonders bei Kindern für den Aufbau von starken Knochen und gesunden Zähnen von Bedeutung ist. Wer Magerquark pur zu eintönig findet, kann sich auch hier mit frisch geschnittenen Früchten, Fruchtmarmelade oder Apfelmus (hier auf den Zuckergehalt achten) eine leckere Alternative selbst zubereiten.

Ebenso lohnt es sich, Pudding selbst zu kochen: auch hier enthalten die Fertigprodukte viel Zucker, Fette und Zusatzstoffe, dafür aber vergleichsweise nur wenig Milch. Der Pudding wird allerdings erst durch die (pflanzliche oder laktosehaltige) Milch zu einem gesunden Nachtisch. Der beliebte Schokoladenpudding kann hier besonders punkten. Geschmacklich kann er sehr wohl mit einer Tafel Schokolade mithalten, hat dabei aber deutlich weniger Kalorien. Für Kinder, aber auch Erwachsene, die nicht auf Schokolade verzichten können, ist ein selbstgemachter Schokoladenpudding die bessere Alternative. Dabei kann auch beruhigt auf das klassische Pudding-Pulver aus der Tüte zurückgegriffen werden, denn dieses darf mit etwa 120 Kalorien noch als „gesunder Nachtisch“ angesehen werden.

5. „Supersüße Sünden“ als Ausnahme

Sowohl bei Milcheis mit Schlagsahne oder Schokoladensoße als auch bei der klassischen Mousse au Chocolat spricht man von einer „supersüßen Sünde“. Begründen lässt sich dies aus dem hohen Fettanteil sowie der enthaltenen Sahne und dem zugeführten Zucker. Die gute Nachricht: komplett darauf verzichten müssen Sie nicht. Zu besonderen Anlässen kann man sich ruhigen Gewissens eins dieser klassischen Desserts gönnen – solange sie die Ausnahme bleiben und der Großteil der Ernährung im Alltag ausgewogen zusammengesetzt ist.

Gesunder oder ungesunder Nachtisch - unser Fazit

Selbst zubereitete Obst-, Joghurt- oder Quarkspeisen eignen sich als gesunder Nachtisch, denn sie liefern dem Körper viele Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente. Fertigprodukte enthalten dagegen oftmals viel Zucker und schlechte Fette. Die klassischen Desserts, wie zum Beispiel Sahneeis, Mousse au Chocolat oder Crème Brûlée können zu besonderen Anlässen zubereitet und in Maßen verspeist werden, sollten dann aber eine ganz bewusst genossene Ausnahme bleiben.

Literaturverzeichnis:

eatbetter. *Himbeer-Dessert*. Zugriff am 14.09.2021. Verfügbar unter: [Himbeer-Dessert – Dessert mit Himbeeren im Glas | eatbetter.de](https://www.eatbetter.de)

familie.de. (2017). *Nachtisch für Kinder geht auch gesund*. Zugriff am 14.09.2021. Verfügbar unter: [Nachtisch für Kinder kann gesund sein: Tipps und Rezepte | familie.de](https://www.familie.de)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarland-LebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.