

Schule und Diät

Beitrag von „carla“ vom 23. April 2006 12:02

Zitat

Bablin schrieb am 23.04.2006 10:54:

Am schlimmsten in jeder Hinsicht ist der Zucker. Und praktisch alle Fertigprodukte sind überzuckert und provozieren eine Zuckersucht - Kreislauf mit Zucker im Blut siehe oben - oder sind mit Süßstoff gesüßt, welcher über einen anderen Mechanismus ebenfalls das Hungergefühl anregt.

hätte da bei der Gelegenheit mal eine Frage zu Fertigprodukten. Kommen bei mir ja eher selten auf den Tisch, aber das Phänomen tritt hin und wieder auch in Restaurants auf, ich fühle mich nach solchen Mahlzeiten völlig aufgeschwemmt, so als ob mein Körper ganz viel Wasser einlagern würde und habe das Gefühl, als sei der Stoffwechsel lahmgelegt. Kann das an irgend welchen Zusatzstoffen (ich hatte ja schon Glutamat in Verdacht) liegen?

Viele Grüße!

carla