

# **(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co**

**Beitrag von „SwinginPhone“ vom 27. Juli 2021 11:58**

Ich musste mal für drei Monate eine Diät machen, in der Zucker und helles Mehl verboten waren; also nur noch Vollkorn und auch kein Obst. Nach einer Woche hatte der Körper sich daran gewöhnt. Und mit Käse und Nüssen kann man sich wirklich gut über Wasser halten.

Witzig war, als ich nach der Diät einen Kinderriegel essen wollte und nach zwei Stückchen aufhören musste, weil ich einfach nicht mehr konnte.

Leider gewöhnt sich der Körper wieder sehr schnell um.