

Überlastung

Beitrag von „Haubsi1975“ vom 23. April 2025 13:02

Zitat von CDL

Davon würde ich sowohl im Hinblick auf das Lipödem als auch wegen der Adipositas dringend abraten. Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten genau wie Lieferdienstessen zu viel Salz, zu viele einfache Kohlenhydrate/ Zucker, zu viele ungesunde Fette, zu einseitige (und oft problematische) Proteinquellen. Außerdem stimmen die Mengenverhältnisse von Gemüseanteil- Proteinanteil- Kohlenhydratbeilage unabhängig von der inhaltlichen Zusammenstellung meist nicht. Das füttert die Adipositas, kann Lipödemschübe auslösen und die vorhandene Schmerzsymptomatik weiter verschärfen.

Sieh Kochen als Form der Wertschätzung für dich selbst. Du bist dir diese Zeit, diese gesunde Ernährung wert.

Wenn du Zeit sparen möchtest im Alltag, dann ist Meal Prep dein Freund, genau wie schnelle Gerichte.

Ein Klassiker bei mir sind z.B. Salatschiffchen. Dazu (viiiiel) Gemüse leicht anbraten mit z.B. (ein paar) Cashewkernen, entweder Rührei dazu oder etwas Geflügel/ Fisch oder pflanzliche Proteinquellen (von denen es mengenmäßig deutlich mehr sein darf als bei tierischen Quellen) wie Edamame, Linsen, Kichererbsen. Das Ganze wird dann in große Salatblätter gepackt, fertig ist eine ausgewogene, frische, sättigende Mahlzeit, die unter 30min Zubereitungsdauer hat. Ein Vollkornbrötchen dazu und die ersten zwei Kohlenhydratbeilagen sind ebenfalls abgedeckt, außerdem hält es noch länger satt, man muss nur regelmäßig trinken, weil das Vollkorn während der Verdauung weiter nachquillt.

Unbedingte Zustimmung auch hier - und im Übrigen sind die Lieferdienste auch schlecht für den Geldbeutel: Neben der Tatsache, dass das mit gesunder Ernährung aus den von CDL genannten Gründen rein gar nichts mehr zu tun hat. Meine Problematik bei gesundem Essen ist im Moment übrigens die, dass Kinder (so auch meines) gesunde Ernährung nur bedingt mögen und es einfach aufwendig ist, zusätzlich für's Kind mitzukochen. Aber auch das bin ich mir inzwischen wert.