

# Überlastung

**Beitrag von „s3g4“ vom 28. April 2025 08:18**

[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.

Davon würde ich jedem Menschen dringend abraten. Völlig egal in welcher Situation.