

Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 28. April 2025 10:26

[Zitat von s3g4](#)

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

Ja, das stimmt. Wobei letztlich immer die Menge das Gift macht einerseits und es andererseits auch bei Lieferdienstessen/ Conveniencefood vergleichsweise ausgewogene Angebote gibt (je nach Stadt). Wenn man das also lediglich hin und wieder als Ergänzung einer insgesamt sehr gesunden Ernährung nimmt, dann ist das meist unproblematisch möglich. Ansonsten ist allein schon wegen der Salzmengen oder der Weißmehldominanz jeder Restaurantbesuch ein Problem.