

# Überlastung

Beitrag von „s3g4“ vom 28. April 2025 10:33

## Zitat von CDL

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.

Du hast das ja weiter oben schon hinreichend beschrieben. Einmal im Monat eine Pizza bestellen oder einmal am Tag ein kleines Stück Schokolade (vielleicht sogar 80%+) sind in Ordnung. Ansonsten ist selbst (vor)kochen die beste Wahl. Ausreichend Protein und Fett (mit möglichst viel Omega 3), dazu viel Gemüse für die restlichen Mikronährstoffe. Wenn man sich ein Großteil der Zeit daran hält, fühlt man sich besser, beugt vielen Krankheiten vor und entwöhnt sich auch von den "schlechten" Lebensmitteln.

Ich esse gerne mal eine Pizza o.ä., allerdings merke sofort, wenn ich mal was schlechtes gegessen habe. Nach einer Pizza kann ich eigentlich direkt danach 1l Wasser trinken, weil ich das ganze Salz und die leeren Kohlenhydrate nicht gewohnt bin. Schmeckt aber natürlich trotzdem 😊