

# Überlastung

**Beitrag von „chilipaprika“ vom 28. April 2025 10:34**

man KANN auf fast jeder Lieferdienstkarte auch Sachen finden, die passen.

Aber klar, die Verführung der Pizza im Vergleich zum Salat kann höher sein. Auf Salz achte ich zugegeben nicht und letztens meinte ein Arzt sogar zu mir, ich solle ruhig mehr Salz zu mir nehmen (obwohl ich dachte, ich täte es schon), aber Weißmehl ist raus und insbesondere bei den asiatischen Angeboten ist es okay, wenn wir doch beschließen, etwas zu bestellen.

Allerdings hat sich das Angebot in deutschen Supermärkten in den letzten 10 Jahren richtig verändert und das Angebot von schon vorbereiteten Einzelportionen ist echt gut. Klar, Plastik und ggf. nicht 100% gesund, aber wer die Tendenz hat, zu viel zu essen, ist vielleicht mit selbst kochen und portionieren und einfrieren überforderter (und es nimmt Platz ein), genauso hat man vielleicht keine Lust, drei Tage dasselbe zu essen.

Ich habe "zum Glück" das Problem nicht, aber das, was ich einkaufe, um mir eine vielseitige Mahlzeit zu machen, bedeutet, dass ich die ganze Woche dasselbe esse. Sonst wird es eben schlecht. Da profitieren das Portemonnaie und die Umwelt von einem autistischen Essverhalten. Ist nicht jedermanns Sache, mein Mann würde durchdrehen 😂 (selbst unser Hund mäkelte nach 1-2 Wochen selbes Futter)