

Überlastung

Beitrag von „Kairos“ vom 28. April 2025 11:05

Meine Hauptmahlzeiten sind nicht das Problem. Ich esse vor allem viel Gemüse und mag Vollkornprodukte, die ich meist selbst zubereite. Ich kaufe nur noch selten Brot vom Bäcker, sondern backe selber. Auch salzige Snacks waren noch nie mein Ding. Nein, mein größtes Problem ist der Zucker. Ich finde es extrem schwierig mich da zu mäßigen. Es ist eine Sucht und mich nervt das mittlerweile nur noch. Aber bisher habe ich es nicht geschafft, meinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren. Optisch sieht man mir das nicht an, da ich viel Sport treibe, weshalb die meisten Menschen um mich herum das ganze relativieren und nicht ernst nehmen und mir sogar noch Süßigkeiten kaufen oder backen (meine Familie liebt es zu backen!).