

Überlastung

Beitrag von „s3g4“ vom 28. April 2025 11:30

Zitat von Kairos

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!).

Zitat von state_of_Trance

Eh, nein, wenn ich es mir immer "erlauben" würde, sähe ich anders aus.

Das ist ein Problem bei der Optik. Bei erhöhtem Konsum von Monosacchariden ändert sich auch die Anlagerung der Fette, hier wird das Fett im Bauchraum angelagert. Das ist besonders ungünstig. Es gibt heute viele Menschen, die gar nicht übergewichtig aussehen oder sind, mit einer Fettleber und anderen verfetteten Organen.