

Erledigt

Leckere gesunde Lebensmittel

Beitrag von „E.D.L.“ vom 15. November 2016, 12:52

Der Low-carb-Hype ist auch nichts anderes als die nächste Diät-Mode. Eiweißdiäten gibts auch nicht erst seit heute ... die gabs auch schon in Frauenzeitungen aus den 80ern. Ob das alles wirklich so gut ist? <http://www.stern.de/gesundheit...iaeten-luege-3540996.html>

Wer wenig aktiv ist muss eben auch wenig Nahrung zu sich nehmen. Das ist eine ganz einfache Sache. Alle sitzen nur noch vorm Rechner ... gefressen wird wie die Handwerker.

Irgendwelche Grundnährstoffe komplett weglassen ist zwar auch eine Lösung die Kalorienzufuhr zu senken, aber Gesund ist das m.E. nicht. Gestern war es Low-Fat heute ist es Low-Carb.

Sich ausgewogen, gesund und vor allem maßvoll zu ernähren ist des Rätsels Lösung - sich bewusst ernähren. Leider wurden wir selten so erzogen und bei den jungen Generationen von heute ist das sicher nicht besser geworden. Aber wir können uns heute einmal mehr informieren wie's geht ... mit Ernährungs-Hypes und -Moden sicher nicht optimal.

P.S.: [@al6042](#) also wenn mit Deiner Schilddrüse alles OK ist, dann ist Dein Körper schlicht und ergreifen ein schlechter Nahrungsverwerter. Dieses "Glück" hat nicht jeder 😊