

## Essen im Gehen



Unserem Körper ist es ziemlich egal, ob wir beim Essen gehen, sitzen oder liegen. Theoretisch könnten wir beim Essen sogar auf dem Kopf stehen.

Es gibt aber drei Gründe, die gegen das Essen im Gehen sprechen:

Erstens isst man schneller. Unterwegs konzentriert man sich nicht auf das Essen, sondern auf andere Dinge. Und so isst man dann meistens viel zu schnell.

Das hat zweitens die Konsequenz, dass man mehr isst als normalerweise. Man verliert das Gefühl für die Menge und nimmt oft nicht nur einen Imbiss, sondern mehrere.

Und drittens isst man unterwegs die falschen Dinge. Eine Mahlzeit, die man im Gehen isst, muss handlich sein.

Man kann ja keinen Teller und kein Besteck benutzen.

Deshalb kauft man dann oft Snacks. Und diese Snacks enthalten häufig zu viel Fett und zu viele Kohlenhydrate.

(133 Wörter)

*(Ingrid Plank für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – „Ist es wahr, dass das Essen im Gehen ungesund ist?“ Harenberg Kalender: Ist es wahr, dass ...? 0405032017, Harenberg Verlag; „Ist es ungesund, im Gehen zu essen?“ 31052012, <http://www.zeit.de/2012/23/Stimmts-Essen> )*