

Seeklinik Zechlin GmbH

Kontakt Ernährungsberatung: klemm@seeklinik.de

Seeklinik Zechlin GmbH ♦ Obere Braminseestraße 22 ♦ 16837 Dorf Zechlin

**Fachklinik
für Lymphologie
und
Ödemkrankheiten**

Ernährung bei Lipödem und Lymphödem

Diese Zusammenfassung des Vortrags soll Ihnen helfen, die Grundlagen einer unterstützenden Ernährung bei Lipödem und Lymphödem zu verstehen und praktische, detaillierte Tipps für Ihren Alltag mitzunehmen.

Was sind Lipödem und Lymphödem?

- Lipödem:
 - Eine chronische, oft schmerzhafte Fettverteilungsstörung.
 - Charakteristisch sind symmetrische Fettansammlungen, hauptsächlich an Beinen und Armen, während Füße und Hände oft schlank bleiben.
 - Begleitet von Schmerzen bei Berührung und Druck, erhöhter Druckempfindlichkeit, Neigung zu Blutergüssen (Hämatomen) schon bei geringen Stößen und einem Spannungs- oder Schweregefühl in den betroffenen Extremitäten.
 - Tritt überwiegend bei biologischen Frauen auf, oft beginnend oder sich verschlimmernd in Phasen hormoneller Umstellung (Pubertät, Schwangerschaft, Menopause).
- Lymphödem:
 - Eine Störung des Lymphabflusses, bei der Lymphe nicht mehr ausreichend aus dem Gewebe abtransportiert werden kann.
 - Führt zur Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe, was zu Schwellungen führt.
 - Kann primär (angeboren, aufgrund einer Fehlentwicklung des Lymphsystems) oder sekundär (erworben, z.B. nach Operationen, Bestrahlungen, Infektionen oder Verletzungen) sein.
 - Kann Arme und/oder Beine betreffen, oft einseitig, aber auch beidseitig möglich.
 - Kann bei allen Geschlechtern und in jedem Alter auftreten.

Warum ist die Ernährung so wichtig?

Eine angepasste Ernährung ist ein wichtiger Baustein der konservativen Therapie und spielt eine wesentliche Rolle für Ihr Wohlbefinden. Sie kann helfen:

- Symptome zu lindern: Insbesondere Schwellungen und Entzündungsreaktionen können positiv beeinflusst werden.
- Energieversorgung zu optimieren: Liefert die nötige Energie für den Alltag und unterstützt die Leistungsfähigkeit.
- Gesundheitsförderung: Stärkt das Immunsystem und unterstützt die allgemeinen Körperfunktionen.
- Entzündungshemmung: Chronische Entzündungsprozesse im Körper, die bei Lip- und Lymphödem oft eine Rolle spielen, können durch eine gezielte Lebensmittelauswahl reduziert werden.
- Gewichtsmanagement: Bei Übergewicht kann eine Gewichtsreduktion die Symptome beider Erkrankungen positiv beeinflussen, auch wenn das Lipödem-Fett selbst kaum auf Diäten anspricht. Jedes Kilo weniger entlastet jedoch das Lymphsystem und die Gelenke.
- Wohlfühlfaktor und Lebensqualität: Eine bewusste, genussvolle Ernährung kann das Körpergefühl und die psychische Verfassung positiv beeinflussen.

Bausteine unserer Ernährung: Makro- und Mikronährstoffe

Unser Körper benötigt verschiedene Nährstoffe, um optimal zu funktionieren und gesund zu bleiben.

Makronährstoffe (liefern Energie und Baustoffe):

- Kohlenhydrate: Hauptenergiequelle. Wählen Sie komplexe Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index, die den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen und lange sättigen. Dazu gehören:
 - Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln, -reis, Haferflocken, Quinoa, Hirse)
 - Gemüse (alle Sorten, besonders ballaststoffreiche wie Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl)
 - Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
 - Obst (in Maßen, da es Fruchtzucker enthält, bevorzugt zuckerarme Sorten wie Beeren) Vermeiden Sie einfache Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte, Zucker, Süßigkeiten und gesüßte Getränke.

- Proteine (EiweiÙe): Wichtig für Muskelaufbau und -erhalt, Gewebereparatur, das Immunsystem und die Produktion von Enzymen und Hormonen. Gute Quellen sind:
 - Fisch (besonders fette Fische wie Lachs, Makrele, Hering wegen der Omega-3-Fettsäuren)
 - Mageres Fleisch und Geflügel (in MaÙen)
 - Eier
 - Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse – bevorzugt fettarme Varianten, wenn Kalorien gespart werden sollen)
 - Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen – auch eine gute Kohlenhydrat- und Ballaststoffquelle)
 - Tofu und andere Sojaprodukte
 - Nüsse und Samen (in MaÙen, da energiereich)
- Fette: Dienen als Energiespeicher, sind wichtig für Zellfunktionen, die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) und die Produktion von Hormonen. Entscheidend ist die Qualität der Fette. Wichtig sind:
 - Omega-3-Fettsäuren: Wirken stark entzündungshemmend. Enthalten in fettem Fisch (Lachs, Makrele), Leinsamen (geschrotet), Leinöl, Chiasamen, Walnüssen und Hanföl.
 - Omega-9-Fettsäuren (z.B. Ölsäure): Enthalten in Olivenöl, Rapsöl, Avocados.
 - Reduzieren Sie gesättigte Fettsäuren: Enthalten in tierischen Produkten wie fettem Fleisch, Wurst, Butter, Sahne und in einigen pflanzlichen Fetten wie Kokos- und Palmfett.
 - Meiden Sie Transfette: Entstehen bei der industriellen Härtung von Fetten und sind oft in Fertigprodukten, Fast Food, Backwaren und Frittiertem enthalten. Sie wirken stark entzündungsfördernd.

Mikronährstoffe (keine Energielieferanten, aber lebensnotwendig für Stoffwechselprozesse):

- Vitamine: Wichtig für Immunfunktion, Zellschutz, Energiestoffwechsel und viele weitere Prozesse (z.B. Vitamin A, B-Vitamine, C, D, E, K). Eine bunte Auswahl an Gemüse und Obst ist hier der Schlüssel.
- Mineralstoffe: Essenziell für Knochengesundheit, Nervenfunktion, Muskelkontraktion und den Wasserhaushalt (z.B. Kalzium, Magnesium, Kalium).
- Spurenelemente: In kleinen Mengen notwendig für diverse Stoffwechselprozesse und Enzymfunktionen (z.B. Eisen, Zink, Selen, Jod, Kupfer). Selen und Zink sind z.B. wichtig für das Immunsystem und können entzündungshemmend wirken.

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst stellt in der Regel eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen sicher. Essenzielle Nährstoffe kann der Körper nicht selbst herstellen und muss sie über die Nahrung aufnehmen.

Wasser und Ballaststoffe: Unverzichtbare Helfer

- Wasser:
 - Fördert den Lymphfluss und hilft, Stoffwechselendprodukte auszuschwemmen.
 - Unterstützt den gesamten Stoffwechsel und die Verdauung.
 - Empfehlung: Trinken Sie 1,5 - 2 Liter pro Tag, bei Hitze oder körperlicher Aktivität auch mehr. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.
- Ballaststoffe:
 - Stabilisieren den Blutzuckerspiegel und beugen Heißhungerattacken vor.
 - Fördern eine gesunde Darmflora und unterstützen die Verdauung.
 - Sorgen für eine langanhaltende Sättigung.
 - Reichlich enthalten in Vollkornprodukten, Gemüse (besonders Kohlsorten, Wurzelgemüse), Obst (mit Schale), Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen (z.B. Leinsamen).
 - Tipp: Steigern Sie die Ballaststoffzufuhr langsam, um Blähungen zu vermeiden, und trinken Sie dazu ausreichend.

Das Mikrobiom: Unser "Gehirn im Darm" und seine Rolle bei Entzündungen

Im Darm leben Billionen von Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze etc.), die zusammen das Mikrobiom (Darmflora) bilden. Dieses Ökosystem hat enormen Einfluss auf die Gesundheit:

- Immunsystem: Etwa 70-80% der Immunzellen sitzen im Darm. Ein gesundes Mikrobiom trainiert und stärkt die Abwehrkräfte.
- Verdauung und Nährstoffaufnahme: Darmbakterien helfen, Nahrungsbestandteile aufzuspalten und Nährstoffe verfügbar zu machen.
- Produktion von Vitaminen: Einige Darmbakterien produzieren Vitamine.
- Schutzbarriere: Eine gesunde Darmflora bildet eine Barriere gegen schädliche Keime.
- Stimmung und Psyche: Über die Darm-Hirn-Achse kommuniziert der Darm mit dem Gehirn und kann Stimmung und Stress beeinflussen.
- Entzündungen: Das Mikrobiom spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulation von Entzündungsprozessen. Eine Dysbiose (Ungleichgewicht der Darmbakterien, bei dem potenziell schädliche Bakterien überwiegen) kann chronische, niedriggradige Entzündungen im ganzen Körper fördern ("silent inflammation"), die auch bei Lip- und Lymphödem eine Rolle spielen.
- Stoffwechsel: Beeinflusst den Fett- und Zuckerstoffwechsel. Ein gestörtes Mikrobiom kann die Entstehung von Übergewicht und Insulinresistenz begünstigen.

Die Ernährung hat einen direkten und starken Einfluss auf die Zusammensetzung und Gesundheit unseres Mikrobioms. Eine ballaststoffreiche, pflanzenbasierte Ernährung mit probiotischen (z.B. Joghurt, Kefir, Sauerkraut) und präbiotischen (Nahrung für gute Darmbakterien, z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Artischocken, Haferflocken) Lebensmitteln fördert eine gesunde Darmflora.

Welche Ernährungsform ist empfehlenswert?

Es gibt nicht die *eine* Diät für Lip- oder Lymphödem. Im Vordergrund steht eine dauerhaft umsetzbare, ausgewogene und entzündungshemmende Ernährungsweise.

- Entzündungshemmende (Anti-entzündliche) Ernährung: Kein Diätplan, sondern ein Prinzip.
 - Basis: Vollwertkost mit reichlich buntem Gemüse (mind. 3 Portionen täglich) und Obst (1-2 Portionen, zuckerarmes bevorzugen), Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte.
 - Gesunde Fette: Fokus auf Omega-3-Fettsäuren (fetter Seefisch 1-2x pro Woche, täglich Leinsamen/Leinöl, Walnüsse, Leinsamen) und einfach ungesättigte Fettsäuren (hochwertiges Olivenöl, Rapsöl, Avocado).
 - Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe: Diese Stoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln wirken zellschützend und entzündungsregulierend. Enthalten in Beeren, dunklem Gemüse, Kräutern, Gewürzen (Kurkuma, Ingwer, Zimt), grünem Tee, dunkler Schokolade (Kakaoanteil >70%, in Maßen).
 - Vermeiden oder stark reduzieren: Zucker, Weißmehl, stark verarbeitete Lebensmittel, Transfette (Fast Food, Fertiggerichte, vielen Backwaren), übermäßiger Konsum von rotem Fleisch und Wurstwaren.
- Mediterrane Ernährung:
 - Viel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Kräuter, Gewürze. Olivenöl als Hauptfettquelle.
 - Moderat: Fisch und Meeresfrüchte (regelmäßig), Geflügel, Eier, Milchprodukte.
 - Wenig: Rotes Fleisch und Süßigkeiten.
 - Gilt als sehr gut untersucht, gesundheitsförderlich und stark entzündungshemmend. Sie ist reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und gesunden Fetten.
- Low-Carb Ernährung (z.B. Keto, Atkins, Paleo – in angepasster Form):
 - Reduziert die Aufnahme von Kohlenhydraten, teilweise sehr stark. Der Fokus liegt auf Proteinen und Fetten.
 - Erlaubt (je nach Ausprägung): Fleisch, Fisch, Eier, viel Gemüse, Nüsse, Samen, gesunde Fette und Öle.
 - Nicht erlaubt/stark reduziert: Zucker, Getreide und Getreideprodukte, stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Mais, Süßkartoffeln – je nach Form), viele Obstsorten.
 - Potenzielle Vorteile: Kann zu einer Gewichtsreduktion führen und Entzündungsmarker verbessern. Die ketogene Ernährung (sehr strenge Form) wird in einigen Studien bei Lipödem diskutiert, ist aber sehr restriktiv und sollte nur unter ärztlicher Begleitung durchgeführt werden, um Nährstoffmängel zu vermeiden. Radikale Formen sind zusätzlich oft schwer durchzuhalten.

Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen zeigen, dass eine individuell angepasste, entzündungshemmende Ernährung bei Lip- und Lymphödem helfen kann, Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern!

Was können Sie konkret tun? Die wichtigsten Handlungsempfehlungen:

1. Reduzieren Sie Salz drastisch:

- Salz (Natriumchlorid) bindet Wasser im Körper und kann so Schwellungen und Wassereinlagerungen im Gewebe fördern und verstärken.
 - Kochen Sie so oft wie möglich selbst, um den Salzgehalt Ihrer Mahlzeiten zu kontrollieren.
 - Verwenden Sie frische oder getrocknete Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin etc.) und Gewürze (Pfeffer, Paprika, Chili, Curry, Kurkuma, Ingwer etc.) anstelle von Salz.
 - Meiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte, Konserven, Fast Food, salzige Snacks (Chips, Salzstangen), gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, da diese oft sehr viel verstecktes Salz enthalten.
 - Lesen Sie die Nährwerttabellen auf Lebensmittelverpackungen und vergleichen Sie den Natriumgehalt.
 - Salzen Sie Speisen erst nach dem Kochen und Probieren, wenn überhaupt nötig. Oft reicht eine Prise.

2. Meiden Sie Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel:

- Zucker fördert Entzündungen im Körper, liefert "leere" Kalorien ohne wichtige Nährstoffe und kann zu Blutzuckerschwankungen und Heißhunger führen.
 - Vermeiden Sie Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck, gesüßte Getränke (Limonaden, Eistee, Fruchtsäfte – auch Direktsäfte enthalten viel Fruchtzucker), gesüßte Milchprodukte (Fruchtjoghurt, Pudding).
 - Achten Sie auf versteckten Zucker in Fertigprodukten (Ketchup, Salatdressings, Müsli etc.). Bezeichnungen wie Glukosesirup, Fruktose, Dextrose, Maltodextrin, HFCS etc. deuten auf zugesetzten Zucker hin.
 - Süßen Sie bei Bedarf sparsam mit Alternativen wie frischem Obst oder versuchen Sie, sich langsam an weniger Süße zu gewöhnen.
 - Stevia oder Erythrit können Optionen sein. Süßstoffe generell sind nach aktuellem Wissensstand in Maßen unbedenklich. Lassen Sie sich nicht von der Flut an Missinformationen im Internet verwirren und orientieren sie sich an den ADI-Werten (acceptable daily intake) der Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)

3. Achten Sie auf gesunde Fette und meiden Sie ungesunde:

- Die richtigen Fette sind entzündungshemmend, die falschen fördern Entzündungen.
 - Bevorzugen Sie Omega-3-reiche Lebensmittel: 1-2 Portionen fetter Seefisch pro Woche (Lachs, Makrele, Hering), täglich 1-2 EL geschrotete Leinsamen oder Chiasamen (z.B. im Müsli, Joghurt), eine kleine Handvoll Walnüsse. Hochwertiges Leinöl, Hanföl oder Walnussöl für kalte Speisen (Salate).
 - Verwenden Sie Olivenöl (extra vergine) und Rapsöl für die kalte und warme Küche.
 - Essen Sie Avocados in Maßen.
 - Reduzieren Sie den Konsum von gesättigten Fetten aus fettem Fleisch, Wurst, Butter, Sahne, Schmalz und Kokosfett.
 - Meiden Sie Transfette komplett: Überprüfen Sie Zutatenlisten von Fertigprodukten auf "gehärtete Fette" oder "teilweise gehärtete Fette".

4. Bevorzugen Sie eine antientzündliche, pflanzenbasierte Kost:

- Der Großteil Ihrer Ernährung sollte aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen.
 - Essen Sie täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst ("5 am Tag"), wobei der Gemüseanteil überwiegen sollte (z.B. 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst). Wählen Sie eine bunte Vielfalt, um viele verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen.
 - Integrieren Sie regelmäßig Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken) und Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) in Ihren Speiseplan.
 - Verwenden Sie frische Kräuter und Gewürze, die viele antientzündliche Substanzen enthalten (z.B. Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Zimt).
 - Nüsse und Samen (Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne) sind gute Lieferanten für gesunde Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe – genießen Sie sie in kleinen Mengen (ca. eine Handvoll pro Tag).

5. Trinken Sie ausreichend und das Richtige:

- Flüssigkeit ist essenziell für den Lymphfluss und den gesamten Stoffwechsel.
 - Trinken Sie über den Tag verteilt 1,5 bis 2,5 Liter.
 - Ideal sind stilles Wasser (ggf. mit einem Spritzer Zitrone oder Ingwerscheiben aromatisiert) und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.
 - Grüner Tee enthält wertvolle Antioxidantien und kann entzündungshemmend wirken.
 - Kaffee in Maßen (bis zu 3 Tassen) ist meist unproblematisch, sollte aber nicht als Hauptflüssigkeitsquelle dienen.
 - Meiden Sie zuckerhaltige Getränke und Alkohol (wirkt entwässernd und kann Entzündungen fördern).

6. Achten Sie auf eine gute Eiweißzufuhr:

- Eiweiß ist wichtig für den Erhalt der Muskelmasse und das Immunsystem. Eine ausreichende Eiweißzufuhr kann auch helfen, das Gewebe zu festigen.
 - Kombinieren Sie verschiedene Eiweißquellen, um eine hohe biologische Wertigkeit zu erzielen (z.B. Kartoffeln mit Ei, Getreide mit Hülsenfrüchten).
 - Integrieren Sie magere Milchprodukte, Fisch, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte und Tofu in Ihre Mahlzeiten.

7. Bewegen Sie sich regelmäßig:

- Bewegung ist neben der Ernährung ein zentraler Pfeiler der Therapie. Sie aktiviert die Muskelpumpe, unterstützt den Lymphabfluss und hilft beim Gewichtsmanagement.
 - Geeignet sind gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Wassergymnastik (Wasserdruck wirkt wie eine sanfte Lymphdrainage), Radfahren, Nordic Walking, Spaziergehen, Yoga oder Pilates.
 - Finden Sie eine Bewegungsform, die Ihnen Spaß macht, damit Sie langfristig dabeibleiben.
 - Jede Bewegung ist besser als keine! Versuchen Sie, mehr Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren (Treppe statt Aufzug, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad).

8. Stressmanagement und Achtsamkeit:

- Chronischer Stress kann Entzündungen im Körper fördern und das Essverhalten negativ beeinflussen.
 - Finden Sie Entspannungstechniken, die Ihnen guttun (z.B. Yoga, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Zeit in der Natur).
 - Achten Sie auf ausreichend Schlaf.
 - Üben Sie achtsames Essen: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, essen Sie langsam und bewusst, achten Sie auf Hunger- und Sättigungsgefühle.

Praktische Tipps für den Alltag: Planung ist der Schlüssel!

Eine Ernährungsumstellung gelingt leichter mit guter Vorbereitung und Organisation.

- Regelmäßige Mahlzeiten: Essen Sie 3 Hauptmahlzeiten und ggf. 1-2 gesunde Zwischenmahlzeiten, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhungerattacken vorzubeugen.
- Gesunde Snacks vorbereiten: Haben Sie immer gesunde Optionen parat, um nicht zu ungesunden Alternativen zu greifen. Beispiele:
 - Gemüsesticks (Karotten, Gurken, Paprika) mit Kräuterquark oder Hummus.
 - Eine Handvoll ungesalzene Nüsse oder Mandeln.
 - Naturjoghurt oder Quark mit frischen Beeren oder etwas Obst.
 - Ein gekochtes Ei.
 - Ein Stück Obst (zuckerarme Sorten bevorzugen).
- Meal Prep (Essen vorkochen): Dies ist eine sehr effektive Methode, um sich gesund zu ernähren, Zeit zu sparen und ungesunde Spontankäufe zu vermeiden.
 - Planung: Planen Sie Ihre Mahlzeiten für einige Tage oder die ganze Woche im Voraus. Schreiben Sie einen Einkaufszettel.
 - Einkauf: Kaufen Sie gezielt nach Ihrem Plan ein.
 - Vorbereitung/Kochen: Nehmen Sie sich 1-2 Mal pro Woche Zeit, um Komponenten oder ganze Mahlzeiten vorzubereiten.
 - Kochen Sie größere Portionen von Getreide (Reis, Quinoa, Hirse), Hülsenfrüchten oder Kartoffeln.
 - Waschen und schneiden Sie Gemüse vor, sodass es schnell für Salate oder Pfannengerichte verfügbar ist.
 - Bereiten Sie Dressings oder Dips in größeren Mengen zu.
 - Kochen Sie Suppen oder Eintöpfe vor und frieren Sie Portionen ein.
 - Vorteile: Sie haben immer etwas Gesundes und Selbstgekochtes zur Hand, sparen täglich Zeit und Geld, reduzieren Lebensmittelverschwendung und haben die volle Kontrolle über die Zutaten.

○ Meal Prep Tricks:

- Vorgekochtes Getreide: In Portionen im Kühlschrank (3-4 Tage) oder Gefrierschrank lagern.
- Smoothie-Packs: Zutaten für Smoothies (Obst, Gemüse, Spinat, ggf. Proteinpulver) portionsweise in Gefrierbeutel füllen und einfrieren. Bei Bedarf mit Flüssigkeit mixen.
- Batch-Cooking: Große Mengen einer Zutat (z.B. Ofengemüse, Hähnchenbrust, Linsen) zubereiten und in den folgenden Tagen für verschiedene Gerichte verwenden (z.B. Ofengemüse als Beilage, im Salat, in einer Bowl).
- Kräuter-Eiswürfel: Frische Kräuter hacken und mit etwas Wasser oder Olivenöl in Eiswürfelformen einfrieren – so haben Sie immer frische Kräuter parat.
- Slow-Cooker (Schongarer) nutzen: Ideal für Eintöpfe, Currys und Schmorgerichte, die mit wenig Aufwand nebenbei garen.
- Baukastensystem: Kombinieren Sie wenige Grundzutaten (Proteinquelle, Kohlenhydratquelle, viel Gemüse, gesunde Fettquelle, Dressing/Sauce) immer wieder neu zu abwechslungsreichen Bowls oder Mahlzeiten.
- Aufbewahrung: Verwenden Sie gut schließende Dosen aus Glas oder hochwertigem Kunststoff. Gut verpackt sind vorgekochte Speisen im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar, im Gefrierschrank länger.

Wie starten? Schritt für Schritt zur Ernährungsumstellung:

Eine Ernährungsumstellung ist ein Prozess. Gehen Sie geduldig und schrittweise vor.

1. Bewusstsein schaffen & Wissen aneignen:

- Lesen Sie sich dieses Handout und andere vertrauenswürdige Quellen (Bücher, Fachartikel, Webseiten von Fachgesellschaften) zum Thema Ernährung bei Lip-/Lymphödem durch.
- Führen Sie für 1-2 Wochen ein Ernährungstagebuch, um ein Gefühl für Ihre aktuellen Essgewohnheiten zu bekommen. Notieren Sie auch Ihr Befinden.

2. Ziele setzen & Planen:

- Setzen Sie sich realistische, kleine Ziele. Statt "Ich esse nie wieder Zucker" lieber "Ich reduziere Süßigkeiten auf kleine Portionen am Wochenende".
- Erstellen Sie einen wöchentlichen Speiseplan, der entzündungshemmende Prinzipien berücksichtigt.
- Schreiben Sie einen Einkaufszettel und kaufen Sie gezielt ein.

3. Küche vorbereiten:

- Entfernen Sie stark verarbeitete, zucker- und salzreiche Lebensmittel sowie ungesunde Fette aus Ihren Vorräten ("Küchen-Detox").
- Füllen Sie Ihre Vorräte mit gesunden Grundnahrungsmitteln (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, gute Öle, tiefgekühltes Gemüse/Beeren).

4. Langsam starten & Gewohnheiten ändern:

- Beginnen Sie mit einer Mahlzeit pro Tag, die Sie umstellen (z.B. ein gesundes Frühstück).
- Ersetzen Sie nach und nach ungesunde Lebensmittel durch gesündere Alternativen.
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Probieren Sie neue Rezepte aus und entdecken Sie den Spaß am Kochen mit frischen Zutaten.

5. Geduld haben & dranbleiben:

- Rückschläge sind normal. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern machen Sie einfach weiter.
- Hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie darauf, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und welche nicht.
- Feiern Sie kleine Erfolge!

Denken Sie daran: Jede kleine positive Veränderung in Ihrer Ernährung und Ihrem Lebensstil ist ein Schritt in die richtige Richtung und kann zu einer Verbesserung Ihrer Symptome und Ihrer Lebensqualität beitragen! Seien Sie geduldig und nachsichtig mit sich selbst und finden Sie einen Weg, der für Sie im Alltag umsetzbar ist, Ihnen guttut und schmeckt.