

## Lipödem meistern: Unsere Empfehlungen für Sie

– Ihr Team von **Physio-Lüdo** begleitet Sie!

Lipödem ist eine häufig übersehene Erkrankung, die sich durch schmerzhafte Fettansammlungen an Armen und Beinen bemerkbar macht und das Leben stark beeinflussen kann, sowohl körperlich als auch emotional. Bei Physio-Lüdo wissen wir, wie wichtig es ist, umfassende Ansätze zu verfolgen, um Ihre Beschwerden zu lindern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Eine Schlüsselrolle spielt dabei die richtige Ernährung, die gezielt eingesetzt werden kann, um Symptome zu mildern und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

### Warum die Ernährung so wichtig ist

Die richtige Ernährungsweise kann helfen, Entzündungen zu reduzieren, den Lymphfluss zu fördern und das Körpergewicht besser zu kontrollieren, drei essenzielle Aspekte bei der Behandlung von Lipödem. Wir stellen Ihnen hier drei bewährte Ernährungsstrategien vor, die leicht in Ihren Alltag integriert werden können und spürbare Verbesserungen bewirken.

### 1. Stabiler Blutzucker mit der isoglykämischen Ernährung

Der Schlüssel liegt in Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index, (GI) echte Geheimwaffen für einen stabilen Blutzuckerspiegel! Sie verhindern nicht nur lästige Heißhungerattacken, sondern unterstützen auch Ihr Gewichtsmanagement, was im Umgang mit Lipödem von entscheidender Bedeutung ist. Stellen Sie sich vor, wie Sie den Tag voller Energie und ohne die üblichen Nachmittagstiefs meistern. Genau das ermöglichen Ihnen diese speziellen Lebensmittel.

Unten finden Sie eine Liste mit Produkten, die durch ihre langsame und gleichmäßige Energiefreisetzung glänzen. Machen Sie sich bereit, Ihren Körper mit nachhaltiger Kraft zu versorgen und Heißhunger endgültig hinter sich zu lassen!

<b>Vollkornprodukte</b>	Naturreis, Vollkornbrot, Haferflocken, Gerste	<b>Milchprodukte</b>	Naturjoghurt, Milch, Käse
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen, Kichererbsen, verschiedene Bohnenarten	<b>Früchte</b>	Äpfel, Birnen, Beeren, Orangen
<b>Nicht-stärkehaltiges Gemüse</b>	Blattgemüse, Brokkoli, Paprika, Zucchini	<b>Fette und Öle</b>	Olivöl, Avocadoöl (sind hilfreich für Mahlzeiten mit niedrigem GI)
<b>Nüsse und Samen</b>	Mandeln, Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen		

### 2. Eiweißreiche Ernährung für Muskelkraft und Sättigung

Protein ist ein echter Alleskönner für Ihren Körper: Es sorgt nicht nur für starke Muskeln, sondern unterstützt auch Ihr Lymphsystem und hilft, Gewebe zu reparieren. Aber der Vorteil hört hier nicht auf. Eiweiß hält Sie länger satt, sodass Sie Ihr Gewicht leichter in den Griff bekommen. Mit der richtigen Menge an Protein fühlen Sie sich energiegeladener, Ihre Muskeln sind gut versorgt, und Ihr Lymphsystem arbeitet effizienter.

Klingt vielversprechend? Dann werfen Sie einen Blick auf diese eiweißreichen Lebensmittel, die Ihren Körper optimal unterstützen können!

<b>Fleisch</b>	Rind, Huhn, Truthahn, Schwein	<b>Nüsse und Samen</b>	Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Chiasamen, Hanfsamen, Leinsamen
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	Lachs, Thunfisch, Makrele, Garnelen, Kabeljau	<b>Sojaprodukte</b>	Tofu, Tempeh, Edamame, Sojamilch
<b>Eier</b>	Ganzes Ei oder nur das Eiweiß	<b>Proteinpulver</b>	Whey, Casein, Soja-, Erbsen- oder Hanfproteinpulver
<b>Milchprodukte</b>	Milch, Joghurt, Käse, Quark	<b>Vollkornprodukte</b>	Quinoa, Amaranth, Vollkornbrot, Vollkornpasta
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen		

### 3. Kohlenhydratarme Ernährung zur Entzündungshemmung

Weniger Kohlenhydrate, mehr Wohlbefinden, das ist kein Mythos, sondern eine echte Chance für Ihre Gesundheit! Eine reduzierte Kohlenhydratzufuhr wirkt oft wie ein kleines Wunder, denn sie hilft, Entzündungen im Körper zu verringern und den Blutzucker stabil zu halten. Die positiven Effekte sind spürbar: weniger Schwankungen, mehr Energie und eine bessere Kontrolle über Ihr Gewicht. Wenn Sie Zucker und einfache Kohlenhydrate reduzieren, sagen Sie Entzündungsreaktionen den Kampf an und Ihr Körper wird es Ihnen mit einem Plus an Vitalität danken!

<b>Fleisch</b>	Rind, Schwein, Huhn, Truthahn	<b>Fette und Öle</b>	Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	Lachs, Forelle, Garnelen, Krabben	<b>Gemüse</b>	Blattgemüse, Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Zucchini
<b>Milchprodukte</b>	Käse, Butter, Sahne, Griechischer Joghurt	<b>Beeren</b>	Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren
<b>Eier</b>	Hühnereier, Enteneier	<b>Nüsse und Samen</b>	Mandeln, Walnüsse, Macadamianüsse,

## Die Kraft der richtigen Fette: Omega-3 und Omega-6 im Gleichgewicht

Wussten Sie, dass Fette weitaus mehr sind als bloße Energielieferanten? Sie spielen eine entscheidende Rolle für Ihre Gesundheit, und das richtige Gleichgewicht ist dabei der Schlüssel. Omega-3-Fettsäuren wirken wie kleine Entzündungsbekämpfer in Ihrem Körper und sind unverzichtbar für Ihr Wohlbefinden. Im Gegensatz dazu kann ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren die Entzündungsprozesse anheizen. Die gute Nachricht: Sie haben die Macht, das Verhältnis zu steuern! Werfen Sie einen Blick auf die Tabelle unten und entdecken Sie, welche Lebensmittel Ihnen helfen können, diese Balance zu finden und Ihre Gesundheit zu unterstützen.

### Omega-3-reiche Lebensmittel:






<b>Fetter Fisch</b>	Lachs, Makrele, Sardinen, Forelle und Hering.
<b>Leinsamen und Leinöl:</b>	Besonders reich an ALA, einer Art von Omega-3
<b>Chiasamen:</b>	Enthalten ebenfalls eine beträchtliche Menge an ALA.
<b>Walnüsse</b>	Eine der wenigen Nussarten mit signifikantem Omega-3-Gehalt
<b>Hanfsamen</b>	Auch reich an Omega-3-Fettsäuren



### Omega-6-reiche Lebensmittel (in Maßen zu genießen):

<b>Pflanzenöle:</b>	Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojaöl und Safloröl.
<b>Viele Nüsse und Samen</b>	Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, und Pistazien.
<b>Verarbeitete Lebensmittel</b>	Viele enthalten Omega-6-reiche Öle

### Arachidonsäure (Omega-6) und ihre Wirkung:

Arachidonsäure, ausschließlich in tierischen Lebensmitteln gefunden, spielt eine zentrale Rolle bei Entzündungsprozessen. Sie ist die Ausgangssubstanz für entzündungsfördernde Botenstoffe wie Thromboxane, Prostaglandine, Prostacycline und Leukotriene. Generell gilt: Je fettreicher das tierische Lebensmittel, desto höher der Gehalt an Arachidonsäure. Personen mit entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma wird empfohlen, nicht mehr als 50 mg Arachidonsäure täglich zu konsumieren.

Lebensmittel (100 g)	Arachidonsäuregehalt in mg
<b>Fleisch und Wurst</b> 	
<b>Schwein</b> 	
Schweineschmalz	1700
Schwein, Leber	491
Schwein, Niere	351
Speck, durchwachsen	250
Leberwurst grob	227
Schweinebauch, geräuchert	130
Kochschinken	50
Schweinefleisch (Muskelfleisch)	36
<b>Geflügel</b> 	
Suppenhuhn	850
Brathähnchen, Keule mit Haut ohne Knochen	330
Brathuhn (Durchschnitt)	226
Hähnchenleber	150
Pute, ganz	179
Putenbrust ohne Haut	55
<b>Rind</b> 	
Roastbeef	35
Rinderfilet	32
Rindfleisch (Muskelfleisch)	16
<b>Sonstiges Fleisch</b> 	
Kalbfleisch (Muskelfleisch)	53
Lammfleisch (Muskelfleisch)	10

Lebensmittel (100 g)	Arachidonsäuregehalt in mg
<b>Fisch</b> 	
Languste	190
Sardelle	152
Aal, geräuchert	144
Karpfen	113
Lachs	111
Dorade	94
Krabben, Garnelen	68
Miesmuscheln	67
Makrele	66
Sardine	66
Rotbarsch	60
Scholle	52
Hering	48
Forelle	47
Thunfisch	44
Heilbutt	36
Kabeljau	24
Hecht	20
Seelachs	16
Schellfisch	14
<b>Milchprodukte und Ei</b> 	
Butter	113
Hühnerei, ganz	70
Emmentaler	28
Kuhmilch, 3,5%	3
Fettarme Milch	1,4

---

## Praktische Ernährungstipps für Ihren Alltag mit Lipödem

Ihre Ernährung kann einen enormen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit haben und kleine Veränderungen können Großes bewirken. Hier sind einige wirkungsvolle Tipps, um den Alltag zu meistern und die Symptome von Lipödem zu lindern:

- **Greifen Sie zu gesunden Fetten:** Verwenden Sie hochwertige Öle wie Olivenöl, Leinöl oder Avocadoöl, die wertvolle Omega-3-Fettsäuren liefern, und vermeiden Sie verarbeitete Pflanzenöle, die Entzündungen fördern können.
- **Machen Sie Eiweiß zu Ihrem Verbündeten:** Füllen Sie Ihren Teller mit proteinreichen Lebensmitteln wie magerem Fleisch, Fisch, Eiern, Quark, Tofu oder Hülsenfrüchten. Sie halten Sie lange satt, fördern den Muskelaufbau und unterstützen das Lymphsystem.
- **Reduzieren Sie Zucker und einfache Kohlenhydrate:** Tauschen Sie verarbeitete Zuckerquellen gegen natürliche Alternativen wie frische Beeren aus und setzen Sie auf komplexe Kohlenhydrate wie Quinoa und Vollkornprodukte, die Ihren Blutzucker stabil halten.
- **Verwenden Sie Gewürze mit Power:** Setzen Sie auf natürliche Entzündungshemmer wie Kurkuma, Ingwer und Knoblauch in Ihren Gerichten – nicht nur wegen des Geschmacks, sondern auch, um Ihrem Körper einen zusätzlichen Gesundheitsschub zu geben.
- **Hydration ist der Schlüssel:** Trinken Sie über den Tag verteilt viel Wasser oder ungesüßten Kräutertee, um den Lymphfluss zu unterstützen und den Körper optimal zu versorgen.
- **Denken Sie an die Kraft der Ballaststoffe:** Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind nicht nur gut für die Verdauung, sondern halten auch den Blutzucker konstant und fördern ein anhaltendes Sättigungsgefühl.
- **Minimieren Sie den Salzkonsum:** Reduzieren Sie stark salzhaltige Lebensmittel, um Wassereinlagerungen zu vermeiden, und würzen Sie stattdessen mit frischen Kräutern und Gewürzen, die Ihre Speisen verfeinern.
- **Essen Sie regelmäßig und bewusst:** Halten Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab, indem Sie kleinere, ausgewogene Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen. So vermeiden Sie Heißhungerattacken und behalten Ihre Energie im Gleichgewicht.

---

Wir von **Physio-Lüdo** sind hier, um Sie zu unterstützen! Eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit unseren physiotherapeutischen Maßnahmen, kann einen enormen Unterschied machen. Wenn Sie Fragen haben oder weitere Unterstützung benötigen, stehen wir Ihnen jederzeit zur Seite. Gemeinsam schaffen wir eine bessere Lebensqualität – Schritt für Schritt!