

A decorative border of fresh fruits and vegetables is arranged along the top and right edges of the page. It includes blueberries, raspberries, blackberries, almonds, walnuts, and fresh spinach leaves, all appearing to have water droplets on them.

Good Guys & Bad Guys

Deine Lebensmittel-Übersicht bei Lipödem

Diese Übersicht soll dir eine einfache Orientierung im Alltag geben.

***Wichtig: Es geht nicht um Verbote,
sondern um Balance und Bewusstsein.***





Die Good Guys: Deine Unterstützer

Lebensmittel, die wichtige Nährstoffe liefern,
entzündungshemmend wirken, den Stoffwechsel
unterstützen und deinem Körper Energie geben.





Grünes Gemüse und Blattgemüse

Voller sekundärer Pflanzenstoffe,
Mineralstoffe und Vitamine.

Spinat

Rucola

Feldsalat

Grünkohl

Mangold

Brokkoli

Pak Choi

Zucchini

Gurke

Spargel



Unterstützung des
Immunsystems



Kann entzündungshemmend
wirken



Versorgt den Körper mit
Mikronährstoffen





Beeren und zuckerärmeres Obst

Viele Antioxidantien und vergleichsweise wenig Zucker.

Blaubeeren

Himbeeren

Erdbeeren

Brombeeren

Johannisbeeren

Granatapfel

Apfel

Birne



Antioxidantien zum
Schutz der Zellen



Kann entzündliche
Prozesse regulieren



Unterstützt das
Immunsystem





Hochwertige Eiweißquellen

Wichtig für Geweberegeneration, Muskeln und das Immunsystem.

Tierisch

Eier, Naturjoghurt, Skyr, Quark, Fisch (Lachs, Forelle, Makrele)

Pflanzlich

Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Tofu, Tempeh, Edamame

Weitere

Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne



Unterstützt Wundheilung und Regeneration



Hilft beim Muskelaufbau



Kann den Blutzucker stabilisieren





Gesunde Fette

Hochwertige Fette unterstützen
Zellmembranen und hormonelle Prozesse.

Olivenöl

Avocado

Walnüsse

Mandeln

Haselnüsse

Leinsamen

Chiasamen



Unterstützt hormonelle
Balance



Kann
entzündungsregulierend
wirken



Wichtige Energiequelle





Ballaststoffreiche Lebensmittel

Wichtig für eine gesunde Verdauung und einen stabilen Blutzucker.

Haferflocken

Vollkornreis

Quinoa

Hirse

Linsen

Kichererbsen

Bohnen

Leinsamen

Leinsamen

Gemüse (Karotten, Paprika, Zucchini)



Unterstützt
Darmgesundheit



Kann
Blutzuckerschwankun-
gen reduzieren



Fördert ein
langanhaltendes
Sättigungsgefühl





Ausreichend Flüssigkeit

Essentiell für Stoffwechselprozesse und den Lymphfluss.

Wasser

Mineralwasser

Ungesüßte
Kräutertees

Ungesüßter
grüner Tee



Unterstützt
Stoffwechselprozesse



Fördert den
Lymphfluss



Empfehlung:
2,5 bis 3 Liter
pro Tag





Die Bad Guys: Entzündungsförderer

Auch hier gilt: Es geht nicht um vollständigen Verzicht, sondern um bewussten Konsum und Maß.





Stark verarbeitete Lebensmittel

Diese Produkte enthalten häufig viele Zusatzstoffe, raffinierte Fette und Zucker.

Fertiggerichte

Tiefkühlpizza

Instant-Nudeln

Fast Food

Chips

verarbeitete Snacks



Kann
Entzündungsprozesse
fördern



Kann
Wassereinlagerungen
verstärken



Enthält oft viele
Zusatzstoffe





Stark zuckerhaltige Produkte

Lebensmittel mit viel Zucker können starke Blutzuckerschwankungen auslösen.

Softdrinks

Limonaden

Energydrinks

Süßigkeiten

Schokolade

Kuchen

Torten

gezuckerte
Frühstücksflocken



Starke
Insulinspitzen



Förderung von
Entzündungsprozessen



Belastung für den
Stoffwechsel





Stark verarbeitetes Fleisch

Diese Produkte belasten den Körper häufig mit ungünstigen Inhaltsstoffen.

Salami

Wurst

Bacon

Fleischwurst

Wiener Würstchen

Schinken mit Nitritpökelsalz



Kann Gefäße
belasten



Kann entzündliche
Prozesse fördern



Liefert oft Zusatzstoffe
und gesättigtes Fett





Frittierte Speisen und stark erhitzte Öle

Beim starken Erhitzen von Ölen entstehen häufig oxidierte Fettsäuren.

Pommes

frittierte Snacks

Chicken Nuggets

frittierter Fisch

Fast-Food-Gerichte



Kann Entzündungen fördern



Kann Regenerationsprozesse verlangsamen



Belastung durch oxidierte Fettsäuren





Balance statt Perfektion

Diese Liste soll dir eine Orientierung geben, ersetzt aber keine individuelle Beratung.

Eine gesunde Ernährung bei Lipödem bedeutet nicht Perfektion, sondern Balance. Wenn der Großteil deiner Ernährung aus nährstoffreichen Lebensmitteln besteht, dürfen auch Genussmomente ihren Platz haben.



Der Weg zu mehr Klarheit und Struktur

Du wünschst dir persönliche Unterstützung im Alltag mit Lipödem?
Mein Coaching-Ansatz umfasst mehr als nur den Teller:



Ernährung



Bewegung



Mindset



Ganzheitliche
Lipödem-
Begleitung



Lass uns sprechen

Vereinbare jetzt ein kostenloses Kennenlerngespräch.

➤➤➤➤➤➤ <https://schwarzтина.de/termin> ⬅️⬅️⬅️⬅️⬅️⬅️

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam:

- ✓ Wo du aktuell stehst
- ✓ Welche Herausforderungen du mit deinem Lipödem hast
- ✓ Ob mein Coaching perfekt zu dir und deinen Zielen passt

