



## Wie sieht die optimale Ernährung bei einem Lipödem aus?

**Leider** gibt es bis zum heutigen Tag noch keine belegte Studie die besagt welche Ernährung bei einem Lipödem, die einzig Richtige ist. Dennoch kann ich aus eigener Erfahrung als Betroffene, sowie meinem Fachwissen als Ernährungs- Psychologische Beraterin, hilfreiche Empfehlungen abgeben. Wenn sie an einem Lipödem leiden, ist es sehr wichtig, wieder Vertrauen in ihren eigenen Körper zu bekommen. Dieses Vertrauen wieder aufzubauen braucht Zeit und sollte in Begleitung einer Ernährungs- Fachperson, die auch die psychologischen Aspekte in die Beratung mit einbezieht, durchgeführt werden.

**Häufig** haben die Betroffenen das Gefühl, dass jeder Bissen direkt an den Beinen, Gesäss oder/und Arme hängen bleibt. Dies trifft jedoch nur bedingt zu. Zu Beginn eines Lipödems wird häufig eine massive Gewichtszunahme von mehreren Kilos beschrieben und das innert weniger Wochen. Solche Schübe können - müssen aber nicht - im Krankheitsverlauf immer wieder in unregelmässigen Abständen auftreten, auch ohne Einflüsse von Aussen. Ist ein Lipödem erst einmal da, kann mit einer ausgewogenen, gemüsereichen Ernährung zusätzlichem Übergewicht vorgebeugt werden. Es gibt Menschen die so ziemlich alles verkehrt machen, was die Ernährung angeht und trotzdem weder ein Lipödem noch Übergewicht entwickeln. Gehört man zu den Lipödem Betroffenen, ist es jedoch ein Muss, seine Ernährung genauer unter die Lupe zu nehmen und allenfalls umzustellen. Wichtig ist, dass regelmässig gegessen wird und keine zu grossen Schwankungen bezüglich der Kalorien Menge pro Tag bestehen. Also nicht Mahlzeiten auslassen, um zu einem späteren Zeitpunkt vor lauter Hunger, alles nach zu holen. Ideal sind drei Hauptmahlzeiten mit einem Abstand von mindestens vier Stunden. Sollten Sie dennoch eine Zwischenmahlzeit zu sich nehmen entscheiden sie sich z.B. für:



- Ein Naturjogurt mit frischen Früchten
- Eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse ca. 20 -30g (Baumnüsse, Mandeln usw.)
- Ein Zündholzschachtel grosses Stück Käse ca. 30g
- Ein Glas Milch 2dl
- 100g Hüttenkäse z.B. mit Schnittlauch
- Ein gekochtes Ei
- Eine Hand voll Gemüse Stengli usw.

## **Kohlenhydrate**

**Die Ernährung** sollte ausgewogen und alle Makronährstoffe wie, **Kohlenhydrate**, **Proteine** sowie **gesunde Fette** enthalten. So gesehen unterscheidet sich die Ernährung bei einem Lipödem nicht von einer allgemein empfohlenen Ernährung. Es ist von Vorteil auf Weissmehl-, Zuckerhaltige- und fettreiche Lebensmittel, soweit wie möglich zu verzichten. Ideal sind Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten sowie aus Gemüse um einem zu hohen Anstieg des Zuckerspiegels zu vermeiden. Werden über längere Zeit zu wenig Kohlenhydrate zu sich genommen, können depressive Verstimmungen, die bis zur Depression führen auftreten, auch die Gefahr eine Essattacke auszulösen, steigt. Was sich wiederum sehr schlecht, auf die weitere Entwicklung des Lipödems auswirken kann. Einen Mindestanteil der Kohlenhydrate von 30%, des gesamten Tagesbedarf, sind deshalb meines Erachtens einzuhalten.

## Ein Tages Beispiel mit 30% Kohlenhydraten bei einem Körpergewicht von ca. 70 kg

ca. 30% Kohlenhydrate (KH) bei täglich 2000 kcal = ca. 660 kcal entspricht 165g KH

- 45g Haferflocken, 26g KH **oder** 60g Vollkornbrötli, 27g KH / 25g Konfitüre, 14 g KH

- 80g TG Vollkornteigwaren, 53g KH / 500g Gemüse, ca. 20g KH

- 250g frische Früchte, ca. 30 - KH

- 4 Stk. Mangoschnitze getrocknet, 22.5 KH **oder** 1 Schokokuss super Dickmann 19KH



**Wählen** Sie für ihre Mahlzeiten **frische Produkte**, kein Convenience Food (Fertigprodukte). Achten Sie auf saisonales und regionales Gemüse und Früchte. Sie enthalten mehr Vitamine als weitgereiste, da sie reif gepflückt werden und schnell beim Konsumenten sind. Geniessen sie 3 x pro Tag eine Handvoll Gemüse und 2 x pro Tag eine Handvoll Früchte. Früchte wie auch andere Süßigkeiten sollten zusammen mit einer Hauptmahlzeit eingenommen werden. Der Blutzuckerspiegel steigt auf diese Weise nicht so hoch an was sich positiv auf die nachfolgende Fettverbrennung auswirkt.

## Proteine

**Für eine ausreichende Protein** Versorgung, empfehle ich:

- 2 bis 3x pro Woche mageres Fleisch je 100 bis 120g
- Idealerweise verzichten Sie auf Wurstwaren, fettreiches Fleisch, Paniertes, Frittiertes und fettreiches Gehacktes
- 1 bis 2x pro Woche Fisch je 100 bis 120g
- 2 bis 3x pro Woche Hülsenfrüchte in allen Variationen je 80 bis 100g trocken
- evtl. 1x pro Woche Tofu

3x Täglich ein ungezuckertes Milchprodukt wie z.B.

- 150g Hüttenkäse
- 150g Naturquark
- 2dl Milch
- 30g Käse
- 180g Naturjogurt mit frischen Früchten, Beeren verfeinern.

## Fette und Öle

**Verwenden** sie nur wenig dafür hochwertige, gesunde **Öle** und **Fette**. Zum Braten ist Olivenöl, Cocosöl (Extra Virgin, aus dem Reformhaus) oder ein anderes hoch erhitzbares Öl empfehlenswert, für die kalte Küche eignen sich besonders kaltgepresstes Rapsöl, Olivenöl, Baumnussöl oder Leinöl zum Beimischen in andere hochwertige Öle.

**1 Gramm Öl / Fett pro Kilo Körpergewicht** ist eine gängige Leitlinie, inkl. der versteckten Fette. Mehrfach ungesättigte Fette und Öle (Omega 3) sind für die Zellerneuerung unerlässlich.

**Ein Tages Beispiel für eine Person mit einem Gewicht von 70kg könnte so aussehen:**

- 10 Gramm Butter für das Frühstück
- 10 Gramm (1 Essl.) Öl für den Salat
- 10 Gramm (1 Essl.) Öl zum Anbraten oder Dünsten
- 40 Gramm Fette und Öle die nicht sichtbar in Produkten enthalten sind (Saucen, Gebäck, Milchprodukten, Fisch, Nüssen usw.)

Ernährungs- Psychologische Beratung **pebs.ch** Zürcherstrasse 75, 7320 Sargans  
Heidi Schmid- Ackermann Tel. 079 / 371 72 83