



Ernährungstipps für mehr Wohlbefinden bei Lip- und Lymphödemen

Eine gute ausgewogene Ernährung ist die Grundlage eines gesunden Lebens. Bei Lip- und Lymphödemen kann die richtige Ernährung zu mehr Wohlbefinden beitragen.



Frisches, buntes Obst und Gemüse essen



Gesundes Fett (Nüsse, Samen, Leinöl) bevorzugen



Pausen zwischen den Mahlzeiten einlegen



Genügend Flüssigkeitszufuhr (täglich zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee)



Reduktion von tierischen Fetten (Fleisch, Wurst, Käse)



Sparsam salzen



Fast Food, Süßigkeiten und Weißmehl meiden (Blutzuckerspiegel steigt und fällt schnell)