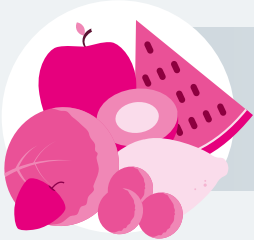


Ernährung bei Lip- und Lymphödemen

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

7 Tipps für mehr Wohlbefinden



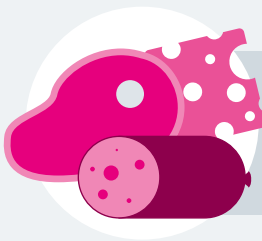
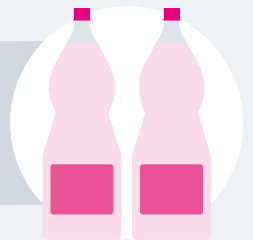
Frisches, buntes **Obst und Gemüse** essen am besten 2 x Obst, 3 x Gemüse pro Tag

Gesundes Fett bevorzugen, z. B. aus Nüssen, Samen oder Leinöl



Pausen zwischen den Mahlzeiten einlegen

Täglich **zwei Liter** Wasser oder ungesüßten Tee trinken



Den **Konsum** von Fleisch, Wurst und Käse **reduzieren**

Sparsam salzen, denn Salz bindet Wasser im Gewebe



Lebensmittel vermeiden, die den **Blutzuckerspiegel** rasch in die Höhe treiben, z. B. Limonaden, Süßigkeiten, Nahrungsmittel aus Weißmehl wie Toast, Baguette oder Kekse