

Lipödem – Unsere Ernährungsempfehlungen für Sie

Trinken Sie reichlich kalorienfreie Flüssigkeiten

Uns ist oft nicht bewusst, wie viele unnötige Kalorien wir trinken. Wählen Sie Wasser, Kräutertee, grünen Tee und gerne auch maßvoll Kaffee. Verzichten Sie in jedem Fall auf Softdrinks, Säfte und Schorle. Süßstoff ist ein vorübergehendes Hilfsmittel, um vom Zucker weg zu kommen. Aber auch der verstärkt den Drang nach Süßem, fördert so den Appetit und macht deswegen auch dick. Also 2 bis 3 Liter täglich müssen sein!

Essen Sie nur 3 Mahlzeiten am Tag

Um abzunehmen muss weniger Energie zugeführt werden, als verbraucht wird. Das geht grundsätzlich auch mit vielen kleinen Mahlzeiten, aber dabei verlieren Sie leicht die Kontrolle über die Menge und Sie kommen viel schwerer in die Fettverbrennung. Der Insulinspiegel bleibt bei vielen kleinen Mahlzeiten längere Zeit erhöht, so dass Sie eher Hunger verspüren und unter Heißhungerattacken leiden werden.

Essen Sie viel Gemüse und Salat

Gemüse und Salat haben viele Ballaststoffe und füllen so unseren Magen mit wenigen Kalorien. Davon können Sie nie zu viel essen. Außerdem versorgen sie uns mit Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien und wirken so einer Übersäuerung Ihres Körpers entgegen. 2 Portionen Obst am Tag sind auch empfehlenswert, doch Achtung! In Obst ist Fruchtzucker und dieser stoppt die Fettverbrennung. Also: Essen Sie täglich mindestens 400 g Gemüse bzw. Salat und 250 g Obst.

Verzichten Sie auf Fertigprodukte und industriell verarbeitete Lebensmittel

Industriell verarbeitete Lebensmitteln enthalten in der Regel viele Kohlenhydrate und Fette und tragen nicht zu einer Kalorienreduktion bei. Erst recht sollten Sie keine „Diätlebensmittel“ wählen, da dort meist Fett reduziert ist, dafür aber mehr Zucker für den Geschmack verwendet wird. Außerdem werden zahlreiche Zusatzmittel verwendet, die unseren Körper nicht nähren.

Essen Sie ausreichend Eiweiß und weniger Fett und Kohlenhydrate

Fett hat viel Kalorien, so dass Sie daran gut einsparen können. Verzichten Sie auf versteckte Fette wie sie in Wurst, Frittiertem oder Fertigsoßen vorkommen. Nutzen Sie dafür mehr Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Nussöl. Verzichten Sie auf zuckerhaltige Lebensmittel, wie Süßigkeiten oder Kaffeestückchen und reduzieren Sie Ihren Brot-, Nudel-, Kartoffel und Reiskonsum. Eiweißreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte machen gut satt, unterstützen Muskelaufbau und Immunsystem und sichern Ihnen die volle Leistungsfähigkeit.

Bewegen Sie sich mehr

Bewegung ist sehr hilfreich beim Abnehmen. Wenn Sie sich bewegen, verbrennt Ihr Körper zusätzliche Kalorien und Sie kommen schneller ans Ziel. Auf dem Sofa ist das ganz schwierig. Wenn Sie richtig viel Fett verbrennen wollen, machen Sie Ausdauer- und Krafttraining. Beim Ausdauertraining (Walking, Laufen, Fahrradfahren, Crosstraining) bringen Sie Ihren Kreislauf auf Trab und verbrennen viel Energie. Beim Krafttraining (Workout, Gerätetraining) bauen Sie Muskeln auf und verbrennen dann auch in Ruhe mehr Energie. Für den Langzeiterfolg ist das sehr wichtig.

Schlafen Sie ausreichend

Wir leben in einer stressigen Welt und Schlaf kommt da oft zu kurz. Sie sollten täglich 6 bis 8 Stunden schlafen. Dabei erholt sich Ihr Stoffwechsel, verbrennt viel Fett und Sie können die Aufgaben des nächsten Tages leichter bewältigen. Bei einem Schlafensum von weniger als 6 Stunden werden Stresshormone ausgeschüttet, die zu Übergewicht führen.

Sichern Sie Ihren Vitalstoffbedarf

Abnehmen klappt nur langfristig, wenn der Körper mit allem versorgt ist, was er zum Leben braucht. Besonders in der Gewichtsreduktion brauchen wir mehr Vitalstoffe als normalerweise, um das Fett zu verbrennen und die darin enthaltenen Giftstoffe zu entsorgen. Aber gleichzeitig essen wir weniger. Da kommt es leicht zu Mangelzuständen. Besonderes Augenmerk sollten Sie auf Ihre Vitamin D-Versorgung richten. Die meisten Menschen haben einen Mangel und hiervon sind besonders Übergewichtige betroffen. Falls Sie sich nicht sicher sind, dass Sie ausreichen Vitalstoffe zu sich nehmen, sollten Sie ein Multivitaminpräparat zur Grundversorgung einnehmen. Ihr Körper wird sich freuen und baut leichter sein Fett ab.