

# 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



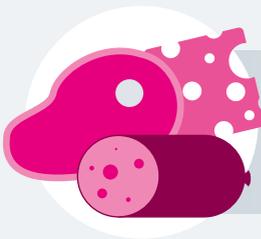
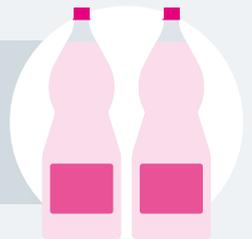
Frisches, buntes **Obst und Gemüse** essen am besten 2 x Obst, 3 x Gemüse pro Tag

**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