

Einkaufslisten und Wochenpläne

(für eine entzündungshemmende Lipödem-Ernährung)

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack / Optional
Montag	Haferflocken mit Heidelbeeren	Linsensalat mit Rucola	Gedünsteter Brokkoli mit Hirse	Mandeln, Karottensticks
Dienstag	Naturjoghurt mit Leinsamen	Hähnchenbrust mit Quinoa und Spinat	Kürbissuppe mit Kürbiskernen	Apfel, Reiswaffeln
Mittwoch	Smoothie mit Grünkohl und Banane	Süßkartoffelpfanne mit Zucchini	Lachsfilet mit Brokkoli und Reis	Walnüsse, Gurkenscheiben
Donnerstag	Chiasamen-Pudding mit Beerenmix	Rote-Bete-Salat mit Feta	Ofengemüse mit Hummus	Birne, Hüttenkäse
Freitag	Vollkornbrot mit Avocado	Gemüse-Curry mit Kichererbsen	Spargel mit Hähnchen und Kartoffeln	Nüsse, Paprikastreifen
Samstag	Rührei mit Spinat und Tomaten	Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce	Linseneintopf	Banane, Quark mit Zimt
Sonntag	Buchweizenpfannkuchen mit Apfel	Quinoasalat mit Paprika und Mais	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	Trockenfrüchte, Studentenfutter

Checkliste für die Ernährungsumstellung bei Lipödem

1. Vorbereitungsphase

- Küchenschränke entrümpeln (industriell verarbeitete Produkte entsorgen)
- Vorräte auffüllen: Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Omega-3-reiche Öle
- Einkauf nach Wochenplan vorbereiten
- Mindestens eine Mahlzeit pro Tag vorbereiten (Meal Prep)

2. Was gehört auf die "Streichen-Liste"?

- Industrieller Zucker
- Transfette (z.B. frittierte Produkte)
- Weißmehlprodukte
- Wurstwaren mit Zusatzstoffen
- Alkohol und gesüßte Getränke

3. Was sollte bevorzugt werden?

- Entzündungshemmende Lebensmittel (z.B. Beeren, Blattgemüse, Kurkuma)
- Gute Eiweißquellen (z.B. Linsen, Quinoa, Fisch)
- Ballaststoffreiche Beilagen (Hirse, Buchweizen)
- Omega-3-reiche Fette (Leinöl, Walnüsse)

4. Struktur für den Alltag

- 3 Hauptmahlzeiten + 1-2 kleine Snacks
- Intervallfasten als Option prüfen (z. B. 16:8)
- Trinken: mindestens 2 L Wasser oder ungesüßter Tee täglich
- Tagebuch zur Dokumentation von Symptomen und Ernährung führen