

# Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 23. April 2025 12:18

## Zitat von KreideSpuren

Ich nutze die Zeit, um zu recherchieren, welche Ernährungsweise bei Lipödemem gut / schlecht sind. In den letzten Monaten esse ich viele hochverarbeitete Lebensmittel und bestelle recht häufig beim Lieferdienst. Obwohl mir das Essen noch nicht mal mehr schmeckt. Aber es erspart mir häufig das Kochen.

Davon würde ich sowohl im Hinblick auf das Lipödem als auch wegen der Adipositas dringend abraten. Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten genau wie Lieferdienstessen zu viel Salz, zu viele einfache Kohlenhydrate/ Zucker, zu viele ungesunde Fette, zu einseitige (und oft problematische) Proteinquellen. Außerdem stimmen die Mengenverhältnisse von Gemüseanteil- Proteinanteil- Kohlenhydratbeilage unabhängig von der inhaltlichen Zusammenstellung meist nicht. Das füttert die Adipositas, kann Lipödemschübe auslösen und die vorhandene Schmerzsymptomatik weiter verschärfen.

Sieh Kochen als Form der Wertschätzung für dich selbst. Du bist dir diese Zeit, diese gesunde Ernährung wert.

Wenn du Zeit sparen möchtest im Alltag, dann ist Meal Prep dein Freund, genau wie schnelle Gerichte.

Ein Klassiker bei mir sind z.B. Salatschiffchen. Dazu (viiiiiel) Gemüse leicht anbraten mit z.B. (ein paar) Cashewkernen, entweder Rührei dazu oder etwas Geflügel/ Fisch oder pflanzliche Proteinquellen (von denen es mengenmäßig deutlich mehr sein darf als bei tierischen Quellen) wie Edamame, Linsen, Kichererbsen. Das Ganze wird dann in große Salatblätter gepackt, fertig ist eine ausgewogene, frische, sättigende Mahlzeit, die unter 30min Zubereitungsdauer hat. Ein Vollkornbrötchen dazu und die ersten zwei Kohlenhydratbeilagen sind ebenfalls abgedeckt, außerdem hält es noch länger satt, man muss nur regelmäßig trinken, weil das Vollkorn während der Verdauung weiter nachquillt.