

Recomanacions alimentàries a l'estiu per a les persones afectades de limfedema, lipedelifedema, lipedema.

1. **Beu suficient quantitat d'aigua**, infusions fredes o brous vegetals.
Evita els refrescs, suc de fruita i begudes amb alcohol.
2. **Potencia el consum de verdures** tant crues com cuites de temporada. Pren un gran plat de: verdura o amanida o crema freda de verdures o gaspatxo al dinar i sopar.
3. **La fruita fresca és imprescindible**. Pren de 3 a 2 racions al dia, separades en els diferents àpats. 1R: 2 talls de meló o de síndria, 1 préssec o 1 poma o 1 pera o 2-3 prunes o 2-3 albercocs o 2 figues o una grapat de cireres o de raïm.
4. **Escull els productes làctics baixos en greix**: llet o iogurts desnatats i formatges baixos en greix. Evita la mantega, la nata i les cremes de llet.
5. **Introdueix cereals integrals** a la teva dieta: pa, arròs, pasta, musli, etc en quantitats moderades als àpats principals: esmorzar, dinar i en menor quantitat al sopar. Si no en tens l'hàbit, fes-ho de forma progressiva.
6. **Evita les carns i derivats càrnics amb elevats continguts en greix** com embotits, hamburgueses, salsitxes, etc i potencia les carns blanques com pollastre o gall dindi sense pell o conill.
7. **Pren més dies peix que carn**. Si pots pren 2 cops a la setmana el peix blau (salmó, sardines, verat, seitons, etc) pel seu contingut en greixos omega-3 i vitamina D. La resta de dies ho pots combinar amb altres peixos blancs o marisc.
8. **D'ous se'n recomanen de 3-4** a la setmana.
Combinats amb verdures en forma de truites o remenats son una bona combinació.
9. **Potencia el consum de llegums**. Son un aliment altament nutritiu i al dinar o sopar poden substituir el tall de carn o peix o ous. Es poden combinar amb verdures i cereals.
Se'n recomanen diferents cops a la setmana, inclús se'n poden prendre a diari.
10. **La fruita seca**: nous, ametlles o avellanes en moderació és un bona opció.
Un grapat al dia és suficient.

Per finalitzar, **utilitza sempre oli d'oliva verge** amb moderació (2-3 cullerades al dia entre cuinar i amanir) i escull aquelles **coccions amb menys greixos** com: vapor, bullit, planxa, papillota o forn.

L'alimentació adequada + activitat física + teràpia descongestiva seran bones aliades per passar un bon estiu!

SALUT!!



Redactat per:
Marta Anguera