
Subject: Fhlt was in meiner Ernährung?

Posted by [Nizrin](#) on Sat, 08 Jan 2011 13:56:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

mich würde sehr interessieren, ob ich ernährungstechnisch etwas falsch mache, oder ob doch etwas fehlt. im prinzip suche ich den grund, warum ich zunehme.^

ich esse viel frisches gemüse, reis, nudeln, verschiedene kornbrote. ich achte auf meinen fleischkonsum und fettgehalt, trinke viel stilles wasser, kaum limonaden und ähnliches (also apfelschorle, säfte, cola). zudem esse ich sehr wenig süßigkeiten, wenn ich mal etwas will, weiche ich auch mandarinen und ähnliches aus. anstatt butter nehme ich magarine, esse wenig käse. meine blutwerte sind laut meinem hausarzt alle wunderbar, mir fehlt nichts.

ich nehme fluoxetin als antidepressivum immer morgens ein. abends nehme ich opipramol (wenn ich nicht einschlafen kann).

wenn sich jemand damit auskennt, wäre ich sehr froh über antworten, da es mich doch sehr fertigmacht.

ansonsten würde mich ineteressieren, ob jemandem ein fehler in meiner ernährung auffällt.
=)

Lg, Nizrin

Subject: Re: Fhlt was in meiner Ernährung?

Posted by [OSSO](#) on Sat, 08 Jan 2011 15:04:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So im groben finde ich es nicht schlecht. Nun ist das aber nicht sehr detailliert was die schreibst.

wenn du sehr wenig isst könnte natürlich die Menge problematisch sein.

Eventuell könnte auch Fett ein Problem sein.

Isst du den salat und gemüse mit Öl , bzw butter ? Wie seith es mit Nüssen aus ? Sind die Getreideprodukte Vollkorn ?

Auch Eiweiß könnte knapp sein, wobei Vollkorn einen nennenswerten Beitrag leistet.

Aber so grundsätzlich daa Falsche ist ist erstmal nicht

Zitat:

wenn sich jemand damit auskennt, wäre ich sehr froh über antworten, da es mich doch sehr fertigmacht.

Die Frage ist doch ob du überhaupt an Fett zunimmst oder ob sich da was anders hinter verbirgt ?

Subject: Re: Fhlt was in meiner Ernährung?

Posted by [Nizrin](#) on Mon, 10 Jan 2011 14:31:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Salat und Gemüse esse ich entweder roh oder gekocht. die Getreideprodukte sind Vollkorn.

Also laut meinem Hausarzt könnte es auch sein, dass mein Körper Wasser speichert, aber sicher ist er sich nicht. Wenn es denn Wasser sein sollte, fällt dir was ein, was ich tun kann? Ich habe es schon mit in die Sauna gehen (nach Saunaratgeber) bzw nehme Entwässerungstabletten und Tees. Allerdings ohne sichtbares Ergebnis...

Subject: Re: Fhlt was in meiner Ernährung?

Posted by [osso](#) on Mon, 10 Jan 2011 15:29:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Also Salat und Gemüse esse ich entweder roh oder gekocht.
Entscheidend ist das ein wenig fett dabei ist.

Zitat:Wenn es denn Wasser sein sollte, fällt dir was ein, was ich tun kann?
Zumindest nichts sinnvolles. Ich wüsste auch nicht warum man was dagegen tun sollte.
Zumindest solange es kleine medizinisches Problem ist

Subject: Re: Fhlt was in meiner Ernährung?

Posted by [Skorpine](#) on Mon, 10 Jan 2011 16:05:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nizrin!

Nizrin schrieb am Mo, 10 Januar 2011 15:31

Also laut meinem Hausarzt könnte es auch sein, dass mein Körper Wasser speichert, aber sicher ist er sich nicht.

Ich finde es ehrlich gesagt schon ein bisschen merkwürdig, dass der Arzt das nicht feststellen kann, ob es tatsächlich Wasser ist oder nicht. Ist für mich ehrlich gesagt nicht so recht nachvollziehbar.

Wassereinlagerungen an den Beinen kann man z. Bsp. an Dellen erkennen. Sehr gut geht das z. Bsp. am Schienbein. Nur für ca. 2-3 Sekunden fest mit einem Finger direkt auf das Schienbein drücken. Und wenn man dann über diese Stelle mit drüberfährt, kann man bei Wassereinlagerungen mehr oder weniger große Dellen fühlen. Bei größeren Einlagerungen sogar auch sehen.

Oder man hat morgens "schwere" Beine oder man hat das Gefühl, dass man über Nacht dick angeschwollene Tränensäcke bekommt, die sich dann aber im Laufe des Tages wieder geben...

Also da gibt es jede Menge Anhaltspunkte für. Und ich denke, ein Arzt könnte im Zweifelsfall sogar einen Körperscan durchführen. Dann hätte man den Muskel-, Fett- und Wasseranteil schwarz auf weiß.

Nizrin schrieb am Mo, 10 Januar 2011 15:31

Wenn es denn Wasser sein sollte, fällt dir was ein, was ich tun kann? Ich habe es schon mit in die Sauna gehen (nach Saunaratgeber) bzw nehme Entwässerungstabletten und Tees. Allerdings ohne sichtbares Ergebnis...

Wenn es tatsächlich Wasser ist, habe ich bei mir festgestellt, dass Dinge wie Saune, Entwässerungstees oder -tabletten nur unterstützend helfen. Und das auch nur, wenn man es nicht übertreibt sondern sinnvoll dosiert! Wenn ich zum Beispiel über längere Zeit regelmäßig Brennesseltee trinke, dann hab ich in den ersten paar Tagen schon den gewünschten Effekt. Aber je länger ich weitertrinke, desto mehr bleibt der Erfolg aus. Ich denke, dass der Körper sich dann auch irgendwie dran gewöhnt.

Entwässerungstabletten sollten aus diesem Grund auch nur als Kuren eingenommen werden. Also nur über einen relativ überschaubaren Zeitraum und dann sollte man wieder einen entsprechend langen Pausenrahmen einlegen. Mir helfen da besonders gut Wacholder-Kapseln von Roleca. Die gibt's in der Apotheke und sind auch in unterschiedlichen Konzentrationen erhältlich. Die haben mir früher immer gut geholfen.

Aber alle Tees oder Tabletten kann ich mir dann sparen, wenn ich regelmäßig in Bewegung bin. Das muss nicht mal Sport an sich sein. Ein flotter Spaziergang hilft bei mir oft schon wunder. Das ist für mich das beste Mittel überhaupt. Schön den Kreislauf auf trab halten, dann sollte sich der Wasserhaushalt auch wieder regulieren. Natürlich unterstützend ab und an mal eine Tasse Brennesseltee oder so. Aber ich brauch bei weitem nicht mehr so oft auf solche Dinge zurückgreifen wie früher.

Sollte es dennoch Probleme geben, dann würde ich persönlich meinen, dass es ein reiner medizinischer Aspekt bei Dir ist und vielleicht auch mit den Medikamenten zu tun hat, die Du einnimmst. Aber das wäre dann Sache des Arztes, sich drum zu kümmern.

Subject: Re: Fhlt was in meiner Ernährung?
Posted by [Nizrin](#) on Fri, 14 Jan 2011 18:55:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so, es wurde jetzt festgestellt, dass es kein Wasser ist, sonder tatsächlich Körperfett. Mein Hausarzt sowie meine Therapeutin schicken mich jetzt zum Endokrinologen, da er/sie befürchtet, dass es an meinem Stoffwechsel liegt.

Die Medikamente sind vorläufig abgesetzt.

Bin ja mal gespannt.
