

Ernährung bei Lipödem

Dipl.-Ökotrophologin (FH)
Marina Körner



Gliederung

1. Einleitung
2. Veröffentlichung „National Lymphedema Network“ San Diego
3. LOGI-Methode

Einleitung

- Es gibt keine spezifischen Ernährungsempfehlungen für Lipödempatientinnen.
- Bislang wurden keine umfangreichen wissenschaftlichen klinischen Langzeitstudien durchgeführt.

Einleitung

- Es gibt eine Veröffentlichung des „National Lymphedema Network“ aus San Diego
- Darin gibt es Ernährungsempfehlungen die sich positiv auf den Entzündungsprozesses beim Lipödem auswirken.
- Studien belegen dass sich die mediterrane Ernährung positiv auf den Entzündungsprozess auswirkt.

Mediterrane Ernährung

- Diese Ernährung besteht aus Obst, Gemüse, Nüssen, Olivenöl, Bohnen, Hülsenfrüchten, Fisch, mäßig Alkohol und mageren roten Fleisch.
- Nicht gegessen werden:
 - Verarbeitetes Fleisch
 - Raffinierte Kohlenhydrate
 - Vollfette Milchprodukte



Körper-eigene Entzündungsprozesse

- Essentielle Fettsäuren spielen eine Rolle bei körpereigenen Entzündungsprozessen. Eine gesunde Ernährung enthält ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren.
- Omega-3-Fettsäuren helfen, die Entzündung zu verringern
- Einige Omega-6-Fettsäuren (Soja- und Distelöl) fördern die Entzündung.

Körper eigene Entzündungsprozesse

- Die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure sind in hohen Konzentrationen in fettem Fisch, wie Makrele, Seeforelle, Hering, Sardinen, Weißer Thunfisch, Wildlachs und Heilbutt.
- Diese Fischöle verringern in der Regel mehrere Entzündungsmarker im Blut.
- Auch das Fleisch von mit Gras gefütterten Rindern enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und mittelkettige Tryglyceride.

Nahrungsquellen für Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure

- Leinsamen,
- Chiasamen,
- Walnüsse,
- Hanfsamen,
- Sojabohnen,
- dunkelgrünes Blattgemüse.



Wirkung vom Omega-3-Fettsäuren

- Reduzierung des Risikos für Übergewicht
- Verbesserung der Insulinreaktion des Körpers durch die Stimulierung der Sekretion von Leptin
- Reduktion der Produktion der Botenchemikalien „Zytokine“, welche an der Entzündungsreaktion des Körpers beteiligt sind.

Wirkung der Omega-6-Fettsäuren

- Erhöhte Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren erhöht die Entzündungsmarker.
- Die typische Ernährung weist ein Ungleichgewicht von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auf.
- Pflanzliche Öle wie Traubenöl, Baumwollsamensamenöl, Distelöl, Maisöl und Sonnenblumenöl sollten vermieden oder stark reduziert werden.
- Sie beinhalten außerdem langkettige Triglyceride.

Mittelkettige Triglyceride (MCT)

- Werden direkt aus dem Gastrointestinaltrakt resorbiert.
- Die Aufnahme fördert den Energieverbrauch und führt zu Verlusten von Fettgewebe.
- Sie helfen bei der Behandlung von Übergewicht und Stimulieren die Thermogenese des Körpers.
- Im Gegensatz zu langkettigen FS können MCT's das lymphatische System passieren und verringern die lymphatische Last.
- Kokosöl ist besonders reich an MCT's.

Ernährungsempfehlungen für Lipödempatientinnen

- Vermeidung von entzündungsfördernden LM:
 - Fleisch
 - Milchprodukte
 - Gemüseölen, wie Distelöl und Maisöl
- **Enthalten gesättigte Fette und Arachidonsäure**

Ernährungsempfehlungen für Lipödempatientinnen

- Vermeidung entzündungsfördernder und blutzuckerspiegelerhöhender LM (Lebensmittel mit hohem glykämischen Index):
 - Kartoffeln,
 - Reis,
 - Zucker,
 - aus gemahlene Getreide.
- **Gewichtsabnahme bei Ernährung mit niedriger glykämischer Last höher**

Glykämischer Index (GI) und glykämische Last (GL) verschiedener Nahrungsmittelgruppen.

Getreideprodukte	GI	GL	Gemüse	GI	GL
Hirse	71	17	Pastinakenwurzeln	97	19
Couscous	65	15	Mais, frisch	54	12
Buchweizen	54	11	Süßkartoffeln	61	11
Rice Crispies Frühstücksflocken	88	77	Yams-Wurzeln	51	11
Cornflakes	84	72	Rote Bete	64	6
Reiswaffeln	82	66	Kürbis	74	4
Weizenflocken	69	57	Karotten	47	4
Mais-(Tortilla-)Chips	73	46			
Salzstangen (Weizen)	67	41	Hülsenfrüchte		
Haferflocken	42	32	Sojadrink	44	8
			Kidney-Bohnen	28	5
Reis und Pasta (gekocht)			Linsen, weiß oder grün	29	3
Arborio-Reis	69	24	Rote Linsen	26	3
Weißer, geschälter Reis	64	23	Sojabohnen	18	1
Basmati-Reis	60	15	Erbsen	48	4
Langkorn-Reis	56	15	Grüne Bohnen	38	8
Makkaroni	47	13			
Natur-Reis	55	12	Süßes		
Linguine	46	12	Fruchtbonbons	70	68
Spaghetti, 15 Min. gekocht	44	12	Würfelzucker	68	68
Parboiled Reis	47	11	Laktose	46	46
Spaghetti, 5 Min. gekocht	38	10	Honig	55	39
Vollkorn-Spaghetti	37	9	Snickers	55	32
			Twix	44	28
Brot			Vollmilchschokolade	43	24
Roggen-Knäckebrot	65	53	Nutella, M&M's	33	19
Baguette	95	49	Fructose	19	19
Weißbrot	70	34	Nugat	32	13
Weizen-Vollkornbrot	71	32			
Roggen-Vollkornbrot	58	32	Milchprodukte		
Pumpernickel	50	21	Milchspeiseeis	61	14
Weizen-Tortillas	30	16	Joghurt, natur	19	1
			Magermilch	32	1
Kartoffelprodukte			Vollmilch	27	1
Kartoffelchips	54	23			
Baked potatoe	85	15			
Instant-Kartoffelpüree, zub.	85	11			
Kartoffel, 15 Min. gekocht	75	11			
Pommes frites	75	15			

Die glykämische Last GL errechnet sich so:
glykämischer Index GI multipliziert mit dem
Kohlenhydratanteil pro 100-g-Portion

Als Referenz dient Glucose mit einem GI von 100.

Ernährungsempfehlungen für Lipödempatientinnen

- Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln
 - Minimierung von Weizen und glutenhaltigen Getreiden (Weizen, Hafer, Gerste, Dinkel, Roggen und Kamut)
 - Vermeidung von raffinierter Kohlenhydrate
 - Vermeidung von Zucker und Zuckerprodukte
 - Vermeidung von Transfettsäuren
- **Steigerung der körpereigenen Entzündungsprozesse**

Ernährungsempfehlungen für Lipödempatientinnen

- ***Folgende LM sollten häufig gegessen werden:***
 - Fisch, Obst, Gemüse, Nüsse, Bohnen, Vollkornprodukte und Olivenöl
 - Chiasamen, Avocados, Oliven, Wildlachs, Hering und Makrele, Nüsse und Samen
- reich an Eiweiß, Ballaststoffen und Omega-3-FS
 - Quinoa, brauner Reis, Gemüse, Bohnen und Linsen
- Kohlenhydrate mit niedrigem GI und Ballastst.

Ernährungsempfehlungen für Lipödempatientinnen

- ***Folgende LM sollten häufig gegessen werden:***
 - Oliven-, Macadamia-, Avocado- und Kokos-Öl
 - Blattgemüse - Grünkohl, Grünkohl, Spinat, Mangold
 - Thermogene und antientzündliche Kräuter und Gewürze:
 - wie Ingwer, Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel, Knoblauch, Zwiebeln, Petersilie, Koriander

Ernährungsempfehlungen für Lipödempatientinnen

- Bevorzugung von Bio-Produkten, um die toxische Belastung des Körpers zu verringern (Pestizide, Hormone, Antibiotika)
- Bevorzugung von LM mit hohem Antioxidantienanteil:
 - Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl
- Eier und Fleisch von freilaufenden Hühnern



Zusammenfassung:

- Weitere Klinische Studien zur Wirkung von MCT's auf das Lipödem benötigt
- Ebenso Studien über die Auswirkung der folgenden Ernährungsformen auf das Lipödem:
 - Vegetarische Ernährung
 - Milchfreie Ernährung
 - Glutenfreie Ernährung

Professionelle Ernährungsberatung

- Für eine langfristige Ernährungsumstellung kann eine professionelle Ernährungsberatung sehr hilfreich sein
- In der Regel subventioniert die Krankenkassen die ersten 5 Beratungen, die Höhe ist je nach Krankenkasse unterschiedlich.

LOGI - Methode

- Die Abkürzung LOGI stammt aus dem Englischen („**low glycemc and insulinemic diet**“) und steht für eine Ernährung, die niedrige Blutzuckerspiegel und eine geringe Insulinausschüttung fördert.
- langfristige Ernährung für alle, die Übergewicht abbauen oder das aktuelle Körpergewicht halten wollen.

Effekte

- Stabile und niedrige Insulin und Blutzuckerspiegel
- Minderung der Insulinresistenz
- Verbesserte Blutfettwerte
- Niedrigerer Blutdruck
- Weniger Hungergefühl
- Keine Heißhungerattacken
- Langsame Gewichtabnahme
- Kein Jo-Jo-Effekt

Säure-Base-Balance

- Ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist enorm wichtig für:
- Die Funktionsfähigkeit der enzymatisch gesteuerten Stoffwechselfvorgänge
- Struktur und Funktion der Körperzellen, Eiweißbausteine und das Bindegewebe
- Richtige Verteilung von Elektrolyten
- Vermeidung chron. Erkrankungen, z.B. Osteoporose,

Das Herzstück von LOGI - die LOGI Pyramide



Stufe 1 – Die Basis der LOGI-Ernährung

Das Fundament der LOGI-Ernährung bilden Gemüse, Pilze, Salate und (zuckerarmes) Obst.

Sie haben eine geringe Blutzuckerwirkung, sättigen aufgrund des hohen Volumens und ihres Ballaststoffgehaltes gut und liefern gleichzeitig eine Fülle an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.

Hier können Sie reichlich zulangen, bevorzugt bei Gemüse, Pilzen und Salaten.

Stufe 1 – Die Basis der LOGI-Ernährung

Praktisch sieht das so aus: Mindestens drei Portionen Gemüse und Salat pro Tag – gerne auch mehr! Dazu zwei Portionen Obst – am besten zuckerarme Sorten wie Beeren, Papaya, Äpfel, Birnen oder Kiwis.

Einige Obstsorten wie Bananen, Weintrauben, Feigen oder Ananas enthalten sehr viel Fruchtzucker (Fructose), der zwar keine Insulinreaktion auslöst, aber in größeren Mengen zu Übergewicht oder einer Verfettung der Leber beitragen kann.

Stufe 1 – Die Basis der LOGI-Ernährung

Ebenfalls auf Stufe 1 stehen gesunde Fette, denn sie liefern wichtige Nährstoffe (essenzielle Fettsäuren, fettlösliche Vitamine) und tragen ebenfalls zur Sättigung bei.

Sie sorgen zudem für bessere Blutfettwerte – und für viel Geschmack!

- Deswegen sind hochwertige Fette wie Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl und Butter bei LOGI dort zu finden, wo sie hingehören: an der Basis!

Stufe 2 – Eiweißhaltiges für lang anhaltende Sättigung!

Die eiweißhaltigen Lebensmittel auf Stufe 2 der LOGI-Pyramide haben ebenfalls eine geringe Blutzuckerwirkung, und sie machen lange satt. Ergänzen Sie daher die Lebensmittel der Basis mit Fleisch, Fisch, Eiern, Milch- und Milchprodukten oder Hülsenfrüchten und Nüssen – gerne zu jeder Mahlzeit.

Die Eiweißportionen sollten mengenmäßig ungefähr ein Drittel des Tellers belegen, die Basislebensmitteln rund zwei Drittel.

Stufe 3 – Nur in Maßen

Diese Empfehlung betrifft Vollkornbrot oder -brötchen, Grau- und Mischbrot, Vollkorn- oder Hartweizennudeln, Reis, Kartoffeln und stärkereiches Gemüse wie Mais.

Gerade wenn Sie abnehmen möchten und/oder sich wenig bewegen, sollten die Portionen bescheiden ausfallen.

Stufe 3 – Nur in Maßen

Auch wenn diese Lebensmittel aufgrund des Ballaststoffgehalts den Blutzucker langsamer ansteigen lassen und besser sättigen gilt: Die Gesamtmenge an Kohlenhydraten ist entscheidend für die Blutzuckerwirkung, und alles, was auf der dritten und vierten Studie steht, ist kohlenhydratreich.

Stufe 4 – So wenig wie möglich

Verbote gibt es bei LOGI nicht! Dennoch gilt für die Lebensmittel auf Stufe 4 der Rat: so wenig wie möglich und wenn, dann in kleinen Mengen!

Dazu gehören u. a. Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Brötchen oder Kuchen, Süßigkeiten, Knabbereien und süße Getränke.

Ihre hohe glykämische Last verursacht einen starken Blutzuckeranstieg, löst eine entsprechend heftige Insulinreaktion aus und provoziert Hunger auf weitere Kohlenhydrate.

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



NOCH FRAGEN?