

ERNÄHRUNG beim LYMPHÖDEM, LIPÖDEM

Störung des Immunsystems bei diesen Erkrankungen



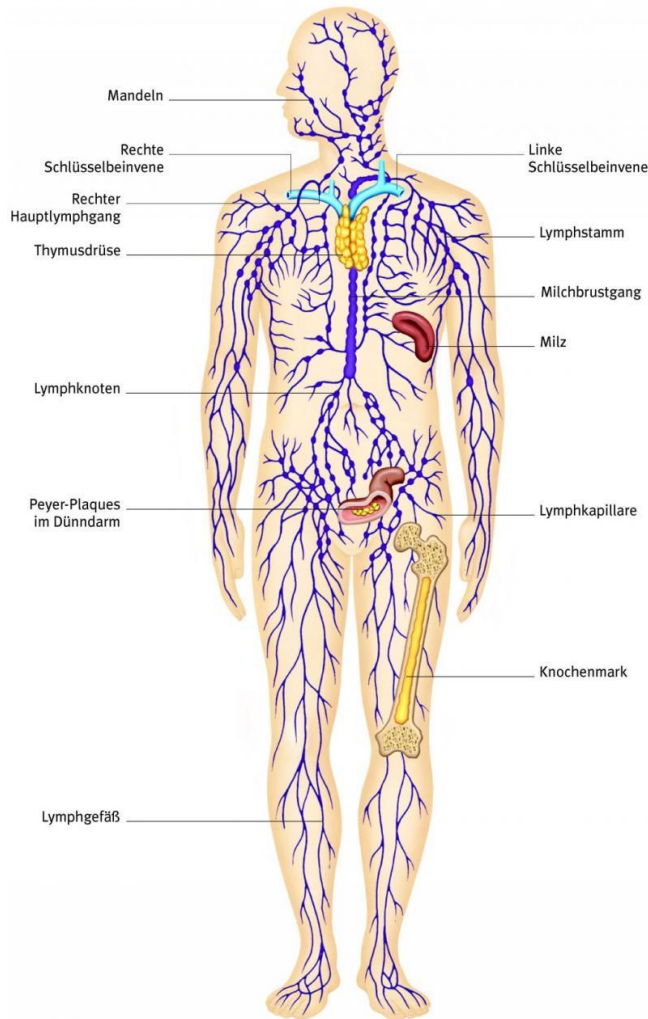
KABEG
LKH WOLFSBERG

Inge Sabitzer

Übersicht

1. Lymphgefäßsystem
2. Lipödem
3. Lymphödem
4. Das richtige Gewicht
5. Österreichische Ernährungspyramide
6. Wasser als Basis
7. Vitamine
8. Ballaststoffe
9. Gute Fette
10. MCT-Diät
11. Adipositas-Standardtherapie
12. Mediterrane Ernährung
13. Lymphklinik Wolfsberg - Langfristig Erfolge erzielen

Lymphgefäßsystem, Lymphe



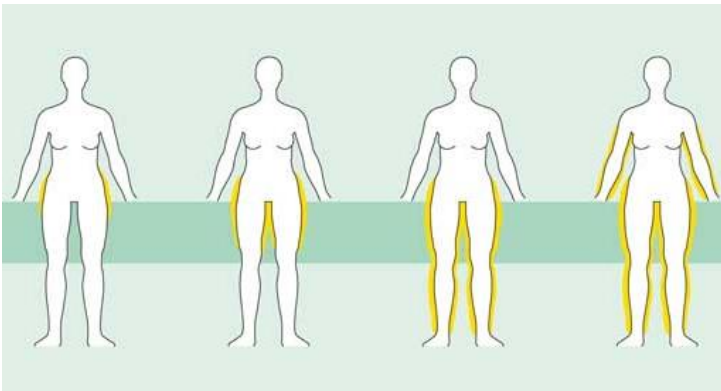
Quelle: Lymphgefäßsystem, Gesundheitslexikon Wissen

- Lymphgefäße transportieren tgl. bis zu 2 l Zwischenzellflüssigkeit - *Abfallprodukte des Stoffwechsels*.
- Über das Lymphgefäßsystem werden auch die im Darm aufgenommenen Fette in den Blutkreislauf transportiert.
- In den Lymphknoten werden die Lymphozyten (*dienen der Abwehr von Krankheitserregern*) gebildet.

Intakte Lymphknoten → gesundes
Immunsystem

LIPÖDEM - Fettverteilungsstörung

Lipödem - abzugrenzen von Lymphödem und Adipositas



Quelle: Kobiger Gesundheit Kompression

- Beim Lipödem handelt es sich um krankhaft veränderte Fettzellen
- Übergewicht ist *nicht* die Ursache für ein Lipödem.
→ **Übergewicht** wirkt sich **negativ** auf den Verlauf eines Lipödems aus.

Ernährung:

- ✓ Gesundes Essverhalten entwickeln
- ✓ **Ausgewogen ernähren - ballaststoffreich, vitaminreich 😊**
- ✓ Wohlfühlgewicht erreichen

Regelmäßig Ausdauersport

LYMPHÖDEM - Langzeitmaßnahmen



Behandlung des Lymphödems:

- Kompressionstherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Entstauende Bewegungstherapie
- Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung – *keine einseitige Diät*



Zu wenig Bewegung und Übergewicht erhöhen das Risiko für die Entwicklung eines Lymphödems erheblich, beeinflussen den Verlauf der Erkrankung.

(DGA Deutsche Gesellschaft für Angiologie /Gefäßmedizin)

Das richtige Gewicht – was ist das?

1. Body Mass Index (BMI)

- setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße

BMI	BEURTEILUNG
unter 18,5	Untergewicht
zwischen 19 und 24,9	Normalgewicht
zwischen 25 und 29,9	Übergewicht
zwischen 30 und 34,9	Adipositas Grad I
zwischen 35 und 39,9	Adipositas Grad II
ab 40	Adipositas Grad III

2. Waist-to-Hip-Ratio (WHR): Taille zu Hüfte Verhältnis

- zur Ermittlung des Körperfettverteilungsmuster

3. Bauchumfang

- Frauen nicht über 88 cm
- Männer nicht über 102 cm



Österreichische Ernährungspyramide

- **Angepasste Energiezufuhr**, ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr, gleichzeitige Vermeidung von **Übersorgung**
- ↓ **Fettzufuhr**
- ↓ **Trans-Fettsäuren**
- ↓ **gesättigte Fettsäuren**
- **Optimierung der Fettqualität**
- ↓ **Zuckerzufuhr, Stärke einschränken**
- ↑ **komplexe Kohlenhydrate**
- ↑ **Ballaststoffe, Gemüse** und **Obst**
- **sparsamer Umgang mit Salz**, viele **Kräuter**
- **Optimierung der Flüssigkeitszufuhr**



Wasser - Basis der Ernährung

Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht halten –
bessere Entstauung der Ödeme

- ✓ Quellwasser, Leitungswasser
- ✓ ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- ✓ Mineralwasser, Na-arm (evtl. still)
- ✓ stark verdünnte Obstsaft - bei Sport



Reich an Polyphenolen (Immunsystem unterstützend):

- Grüne Tees, Ingwertee, Brombeerblätterttee, Lymphtee ©
- Roter Traubensaft (Resveratrol)
- Kaffee (Koffein wirkt konzentrationsfördernd)

Alkoholische Getränke - Genussmittel - keine Durstlöscher

VITAMINREICH Gemüse und Obst - saisonal

„ 5 a day“ - Antioxidantien fürs Immunsystem

3 Portionen Gemüse (400 – 500 g)

2 Portionen Obst (200 – 300 g)

Inhaltsstoffe

- ✓ Vitamine: Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, B-Vitamine
- ✓ Mineralstoffe: Kalium, Magnesium, Kalzium
- ✓ Spurenelemente: Fe, Se, Zn
- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Sekundäre Pflanzenstoffe



BALLASTSTOFFE wertvoll

Vorkommen in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Getreide (Randschichten der Körner)



- Sättigungsgefühl durch Füllung des Magens bei geringer Energiedichte
- Verzögern die KH-Aufnahme/stabilisieren den Blutzuckerspiegel
- Erhöhung des Stuhlvolumens, Anregung der Darmperistaltik - Verkürzung der Darmpassage
- Schadstoffe werden schneller ausgeschieden - senken u.a. das Risiko für Dickdarmerkrankungen
- Binden Gallensäuren - Cholesterinsenkung



„Gute Fette“ Omega-3-Fettsäuren



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essentiell

Verhältnis Omega-6-FS zu Omega-3-FS mit **5:1** ideal (üblicherweise 10:1)

- ✓ Omega-3-Fettsäuren **antientzündlich**
Leinöl (1:3), Rapsöl (2:1), Sojaöl, Walnuss(Öl) 6:1
Fettreiche Fische: Makrele, Lachs, Thunfisch
- ✓ Omega-6-Fettsäuren **die “nur bedingt“ guten Fette**
Linolsäure in Ölen, Arachidonsäure in tierischen NM **entzündlich**

Reduzieren der Transfettsäuren unter 1% der tgl. Energiezufuhr

Hauptquellen: Frittierte Nahrungsmittel, Backwaren, Fertiggerichte

MCT- Diät bei ärztlicher Anordnung

MCT-Diät bei Aufnahmestörung
von Fetten aus dem Darm

u.a. bei folgenden Indikationen:

- Blockade des Abflusses der Lymphe aus dem Darm
- Angeborene oder erworbene Fehlbildung des Lymphgefäßsystems der inneren Organe, mit freier Flüssigkeit in den Hohlorganen des Brust- und Bauchraumes (Chylothorax, Chylopericard, Chylurie, Chylaskos)

Mittelkettige Fettsäuren
gelangen ohne Umweg über die
Lymphgefäße direkt in das
Pfortaderblut

Diätetische Maßnahmen:

- ❖ Austausch herkömmlicher Nahrungsfette durch spezielle mct Nahrungsfette
- ❖ Fettreduzierte Mischkost
- ❖ Einschränkung des Verzehrs von Nahrungsmitteln mit hohem Fettanteil



ADIPOSITAS - Standardtherapie

**Gewichtsreduktion
beginnt im Kopf**
und ist nur zu erwarten,
wenn man bereit ist,
den Lebensstil umzustellen



Quelle: bmg Pixi-Buch

Ernährungstherapie

- Ernährungsinformation und Schulung
- Mäßig hypokalorische Mischkost

Verhaltenstherapie

- Selbstbeobachtung
- Einüben eines geänderten Essverhaltens – stabilisieren
- Kleine Schritte, Zwischenziele

Bewegungstherapie

- Steigerung der körperlichen Aktivitäten, Ausdauersport

Ernährung und Bewegung sind Gewohnheitssache

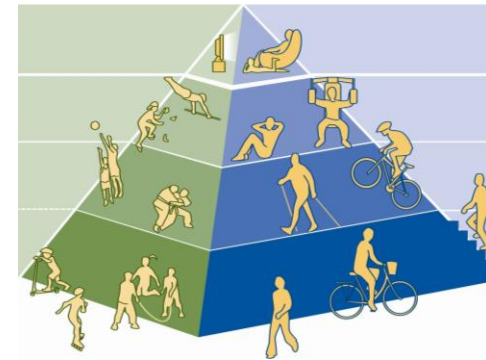
- Früh mit einem **gesundem Lebensstil** beginnen, Gewichtszunahme verhindern



Quelle: bmg

- Erfolg hängt stark mit der **Persönlichkeitsstruktur** und der **Motivation** zusammen

- Regelmäßige Bewegung und Sport** fördern den Lymphabfluss, bauen den Lymphstau ab



Quelle: Bewegungspyramide forum ernährung heute

- Wohlbefinden, Stressabbau**
- Stärken das Immunsystem**
- Vorbeugung und Beseitigung von Risikofaktoren**

Mediterrane Ernährung präventiv

- ✓ Sonnengereiftes Gemüse, Hülsenfrüchte, frische Kräuter
- ✓ Getreide, Kartoffeln
- ✓ Früchte, Nüsse, Samen
- ✓ Fische (Vitamin D, Jod)
- ✓ Olivenöl (Vitamin E), Rapsöl
- ✓ Wenig Fleisch, eher Geflügel
- ✓ Joghurt, Käse



- Vorbeugung vor ernährungsassoziierten Erkrankungen
 - Gewichtmanagement (Gewicht halten)
 - Krebsprävention

Lymphklinik Wolfsberg - Langfristig Erfolge erzielen



Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE):

- Hautpflege
- Manuelle Lymphdrainage
- Kompressionsbandagen
- Entstauungsgymnastik
- ärztl. Verlaufskontrollen

Ausgewogene Ernährung
- Sollgewicht halten -
Sportliche Aktivitäten