



Den Körper mit einer angepassten Ernährung unterstützen – Gibt es eine ideale Lipödem-Ernährung?

Warum beeinflusst die Ernährung das Lipödem?

Durch eine ungünstige Ernährungsweise wird das Lymphsystem überbelastet. Durch das Lipödem entstehen Wassereinlagerungen, Schmerzen, der Stoffwechsel ist gestört, Volumenzunahmen der Extremitäten und eine erhöhte Verletzlichkeit und Entzündungsneigung des Fettgewebes.

Die Ernährung spielt hierbei eine große Rolle, denn eine fleischlastige, zuckerreiche, zu fettige und säurehaltige Kost fördert Entzündungen im Körper. Kommen noch Umweltgifte, Bewegungsmangel, chronische Stresszustände, weitere Erkrankungen, ein übermäßiger Konsum von Fast Food, Fertigprodukten, Alkohol, Zigaretten und Koffein dazu, ist das Lymphsystem überlastet und kann sich nicht mehr gut um die Probleme kümmern, die das Lipödem verursacht. Die Beschwerden können sich dadurch verschlechtern und das Voranschreiten der Erkrankung fördern.

Woran merke ich, dass mein Lymphsystem überbelastet ist?

Man merkt es an verschiedenen Anzeichen:

- Häufig, wiederkehrende Erkältungen (Schnupfen, Halsentzündungen)
- Abwehrschwäche, Allergien
- Unreine Haut, Hautbeschwerden, Ekzeme, fahler Teint, Gelbsucht
- Übermäßiges, häufiges Schwitzen
- Verdauungsprobleme, Blähungen, Verstopfung, heller Stuhl, kein Appetit
- Kopfschmerzen und Migräne-Attacken
- Müdigkeit, Erschöpfung und Schwäche, Energieverlust
- Emotionale Ausbrüche
- Schwache Sehnen, Bänder und Muskeln
- Geschwollene Lymphknoten
- Schlafstörungen



Säureüberschüssige Ernährung bringt den Körper aus dem Gleichgewicht

Die oben beschriebene ungünstige Ernährung sorgt dafür, dass der Körper, den Säureüberschuss ausgleichen muss, denn der Körper ist eher basisch ausgelegt. Dieses Ungleichgewicht begünstigt Krankheiten, Übergewicht, Wassereinlagerungen und eine Störung des Lymphsystems.

Mit lebensnotwendigen Mineralstoffen versucht der Körper das Gleichgewicht wiederherzustellen, die er eigentlich für Haut, Haare, Nägel oder Knochen braucht, zum Beispiel Kalzium, Magnesium und Kalium.

Eine basenüberschüssige Ernährung unterstützt den Körper dabei, das Gleichgewicht zu erhalten. Das Lymphsystem kann arbeiten, Wasser im Gewebe abtransportieren und den Körper mit Mineralien versorgen.

Eigenschaften basischer Lebensmittel:

- Enthalten viele Mineralien und Spurenelemente wie z.B. Kalium und Magnesium
- Haben wenig säurebildende Aminosäuren
- Enthalten Stoffe, die den Körper unterstützen, z.B. sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine Chlorophyll, Antioxidantien
- Fördern die Darmgesundheit
- Haben einen hohen Wassergehalt

Eigenschaften säurereicher Lebensmittel:

- Enthalten Mineralien und Spurenelemente wie Jod, Phosphor, Schwefel, Chlor
- Koffein, Zucker, Alkohol
- Zusatzstoffe in Lebensmittel
- Enthalten säurebildende Aminosäuren
- Begünstigen Entzündungen durch entzündungsfördernde Fettsäuren und Zusätze



Im Internet findet man ganz leicht Listen von Nahrungsmitteln, die basisch oder säurehaltig sind. Das verschafft einen guten Überblick. Hier eine kleine Auflistung:

Säurebildene Nahrungsmittel:

- Alkohol
- Fertigprodukte
- Alle eingemachten Lebensmittel
- Sojaprodukte
- Weizenprodukte
- Fleisch
- Fisch, Ausnahme: Lachs
- Reis
- Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- Kaffee
- Käse
- Frittiertes Essen
- Ketchup, Senf, Mayo
- Gehärtete Fette
- Eier
- Essig

Gute Säurebildner:

- Dinkel, Urkorn, Kamut in kleinen Mengen
- Bulgarien
- Hirse
- Amaranth
- Buchweizen
- Quinoa
- Nüsse in kleinen Mengen
- Hülsenfrüchte
- Grüner Tee, Matcha
- Und vieles mehr



Das Lipödem braucht eine entzündungshemmende, basische Ernährungsweise

Um seinen Körper zu unterstützen ist es hilfreich, die Ernährungsweise anzupassen oder komplett umzustellen. Eine entzündungshemmende Ernährung folgendermaßen kurzgefasst aus:

Davon mehr essen:

Gemüse, Kräuter, Gewürze, Fetter Fisch, Obst, Nüsse, Samen, gesunde Öle, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Fermentierte Lebensmittel

Davon weniger essen:

Fleisch, Milchprodukte, Fast Food, Fertigprodukte, Weißmehlprodukte, Zucker

Unterstützend kann ein Intervallfasten (16/8) sein, dann durch eine Essenspause von 16 Stunden hat das Lymphsystem genug Ruhe, um seine Aufgaben zu erfüllen und sich zum Beispiel um bestehende Entzündungen zu kümmern. Eine ständige Nahrungszufuhr fördert Übergewicht und chronische Entzündung. Diese Fastenzeit wirkt dem entgegen. Der Stoffwechsel wird zusätzlich angeregt.

Förderlich sind auch eine ketogene- und/oder kohlenhydratreduzierte sowie histaminarme Ernährung.

Wie kann ich es umsetzen?

Die Ernährung umzustellen ist keine leichte Aufgabe, aber wenn man sich langsam und Schritt für Schritt herantastet, ist es möglich. Eine Ernährungsumstellung sollte nicht im chronischen Stress enden, auch das ist kontraproduktiv, das ein dauerhaft erhöhter Kortisolspiegel im Körper, das Lipödem verschlechtern kann.

Am besten nimmt man sich erstmal die Nahrungsmittelliste vor und versucht möglichst viele basenbildende Nahrungsmittel ein und vermeidet säurebildende Nahrungsmittel und Getränke. Hilfreich sind Kochbücher und Ratgeber über die basische Ernährung um einzusteigen. Ein Ernährungstagebuch zu führen und darin auch zu dokumentieren, welche positiven Effekte dieser Ernährungsweise auf den Körper hat, kann einen motivieren, am Ball zu bleiben. Mittlerweile gibt es auch Fertige Ernährungstagebücher, Apps und Fitnesstracker, um seine Erfolge aufzuzeichnen.



Wenn man merkt, dass man diese Ernährungsweise verinnerlicht hat, also zur Routine geworden ist, kann man sich Gedanken darüber machen, ob man zusätzlich zum Beispiel histaminarm oder kohlenhydratarm ernähren möchte. Die Veränderungen hierdurch zu beobachten, ist wieder motivationsfördernd.

Wichtig ist sich nicht zu überfordern und gleich alles zu wollen: „Ab morgen esse ich nur noch basische Lebensmittel, zusätzlich achte ich auf histaminarme Nahrungsmittel, höre mit dem Rauchen auf, trinke keinen Alkohol mehr und vermeide Zucker. Außerdem will ich dadurch in den nächsten sechs Wochen 15kg abnehmen durch Intervallfasten. Ja, den Kaffee streiche ich erstmal komplett vom Speiseplan.“. So ein Vorhaben ist absolut zum Scheitern verurteilt. Auf diese Weise fällt man zu schnell wieder in das alte Essverhalten zurück. Eine Ernährungsumstellung braucht mehrere Wochen und Monate Zeit und man sollte sich diese auch nehmen, um langfristig davon zu profitieren.

Je reflektierter man in seinem Essverhalten ist, desto mehr Erfolg wird man mit der Ernährungsumstellung haben. Ein*e Ernährungsmediziner*in in das Vorhaben mit einzubinden ist auf jeden Fall ratsam, insbesondere, wenn auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen oder vermutet werden. Durch Körperstrukturanalysen und eine regelmäßige Beratung erhält man mehr Ausdauer und Sicherheit mit der neuen Ernährungsweise. Sinnvoll bei einer Ernährungsumstellung ist das Aufzeichnen von Nahrungsmitteln. Das kann man mittlerweile ganz gut mit verschiedenen Apps. Manchmal arbeiten auch Ernährungsmediziner*innen mit einer eigenen App. Kreative Menschen mögen ihre Fortschritte vielleicht lieber mit einem Bullet Journal oder Scrapbook aufzeichnen. Entscheidend ist, was hierbei zu dir passt und dich motiviert.

Was kann meinen Körper noch unterstützen?

Kurkuma:

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse. Es enthält den Wirkstoff Curcumin, dem eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird (Studien fehlen hier noch), jedoch konnte eine schmerzlindernde Wirkung belegt werden. Das bestätigen auch viele Erfahrungen von Lipödempatientinnen. Kurkuma kann als Gewürz in Gerichte mit eingebunden oder einfach als Kapsel zu sich genommen werden. Beliebt ist auch die Goldene Milch.

Ingwer:

Dass Ingwer eine positive Wirkung auf den Körper hat, ist inzwischen unbestritten. Die Heilpflanze findet in vielen Anwendungsbereichen ihren Einsatz, zum Beispiel bei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Erkältungen, oder Rheuma. Ingwer hat eine



positive Wirkung auf die Nerven- und Muskelzellen und schützt vor oxidativem Stress. Der Wirkstoff Gingerol ist entzündungshemmend und unterstützt den Körper Magensaft, Speichel und Gallensaft zu produzieren. Die Einnahme erfolgt am besten in Form eines Tees.

Steinklee:

Steinklee fördert die Widerstandskraft der Gefäße und wirkt der Gefäßdurchlässigkeit entgegen. Er lindert die Beschwerden bei geschwollenen Beinen, Venenentzündungen und beim Lipödem. Steinklee enthält Cumarin. Dieser Wirkstoff verbessert die Durchblutung und soll die Entstehung von Ödem verhindern. Steinklee kann man als Tee oder Kapselform einnehmen.

Löwenzahn:

Löwenzahn ist nicht nur eine schöne Blume, die wir schon im Kindesalter kennenlernen, sondern auch eine Heilpflanze für viele verschiedene Anwendungsgebiete, z.B. Darm-, Nieren und Leberbeschwerden. Er enthält Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die einen Einfluss auf viele Stoffwechselprozesse haben. Seine Inhaltsstoffe sind u.A. schmerzlindernd und entzündungshemmend, blutreinigend und entwässernd. Löwenzahn wird als Tee eingenommen und dient zur Ausleitung, Entgiftung und Reinigung. Auch für Salate kann man Löwenzahnblätter gut verwenden.

Brennnessel:

Brennnesselblätter sind zwar bei Hautkontakt eher unangenehm, aber mit ihren Inhaltsstoffen sehr nützlich. In den Blättern stecken viele Sekundäre Pflanzenstoffe. Daneben sind organische Säuren, ätherisches Öl, die Vitamine C, B, und K sowie Steroide enthalten. Auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Kieselsäure kommen in größeren Mengen vor. In Brennnesselblättern befinden sich Flavonoide, die leicht harntreibend wirken. Die Blätter können daher gegen Harnwegsinfekte helfen. Meist wird die Brennnessel hierfür mit ähnlich wirkenden Kräutern kombiniert – zum Beispiel mit Birkenblättern und Goldrutenkraut. Eingenommen können die Brennnesselblätter in Form von Tee oder Dragees.

Basische Tabletten:

Basische Tabletten/Pulver enthalten verschiedene basische Mineralien und Spurenelemente und den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu unterstützen. Einnahme erfolgt am besten nach einem Urintest, bei dem der PH-Wert gemessen wird.



Verwendete Literatur:

GÜLTIG, Oliver; MILLER, Anya; ZÖLTZER, Hellmuth (Hrsg.): *Leitfaden Lymphologie*, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage, München 2016

LUKOWITZ, Dominik; SAUTER, Michael; LEITENMEIER, Ruth, LIPP, Anna-Theresa: *Das Lipödem-Buch*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2020

MAIER, Sabine: *Das Lipödem. Warum jede Diät versagt und welche Maßnahmen wirklich helfen.*, VAK Verlag, 1. Auflage, Freiburg 2020

MESTARS, Lisa: *Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021

SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021

TER BALK, Henrikje: *Alltagshelfer Lipödem. Der Helfer für Betroffene im Umgang mit den Herausforderungen, welche die Diagnose mit sich bringt*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2021