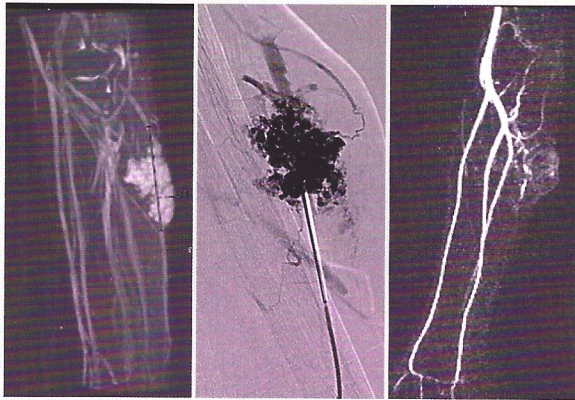


LYMPHOLOGIE

in Forschung und Praxis

Organ der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie (DGL),
der Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen e. V. (GDL),
der Gesellschaft für manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien e. V. (Österreich) (GfMLV)
und des Berufsverbandes der Lymphologen (BVL)



ORIGINALARBEITEN

E. Brenner, M. E. Cornely

Der anthropometrische Parameter Waist-to-Height-Ratio bei der Lipohyperplasia dolorosa vulgo Lipödem

ÜBERSICHTSARBEITEN

*C. Loberg, F. Ziyayee, D. Klee, B. Turowski, G. Antoch, J. Kirchner,
L. Schimmöller, P. Minko*

Interventionelle Therapie von Gefäßmalformationen

A.-T. Lipp

Ernährung und Lymphödem – gibt es die Lymphödem-Diät?

M. E. Cornely

Persistierende Schmerzen der Lipohyperplasia dolorosa trotz bariatrischer Therapie einer koinzidenten Adipositas

AUS PRAXIS UND POLITIK

C. Hemmann-Moll

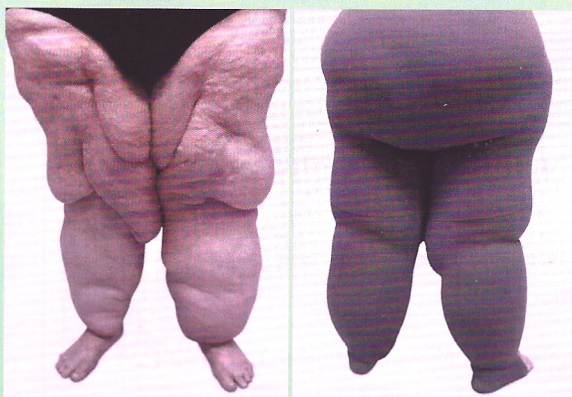
Praktische Aspekte der lymphologischen Kompressionsversorgung von adipösen Patienten

A. Honetschläger

Neuartiger orthopädischer Stiefel unterstützt KPE

45. JAHRESKONGRESS DER DGL

Abstracts von Vorträgen und Workshops



Ernährung und Lymphödeme – gibt es die Lymphödem-Diät?

A.-T. Lipp

Praxis Dr. Lipp & Kollegen, München, Deutschland

Zusammenfassung

Das chronische Lymphödem ist eine entzündliche Erkrankung, die durch hohen oxidativen Stress im Gewebe gekennzeichnet ist. Eine antioxidative und antiinflammatorische Ernährung wirkt sich positiv auf die Erkrankung aus. In diesem Beitrag beschreiben wir, welche Lebensmittel für Lymphödempatient*innen geeignet sind und welche vermieden werden sollten.

Schlüsselwörter: Lymphödem, Entzündung, oxidativer Stress, antioxidative und antiinflammatorische Ernährung

Nutrition and lymphedema – Is there any such thing as a lymphedema diet?

Summary

Chronic lymphedema is an inflammatory disorder characterized by high oxidative stress in the tissue. An antioxidant and anti-inflammatory diet has a positive impact on the disorder. In this article we describe what food is suitable for patients with lymphedema and what food they should avoid.

Keywords: lymphedema, inflammation, oxidative stress, antioxidant and anti-inflammatory diet

Einleitung

Als zweites und lebenswichtiges Transportsystem des menschlichen Organismus, neben dem Blutgefäßsystem, durchzieht das lymphatische System unseren gesamten Körper. Hauptaufgabe des Lymphsystems ist es, Flüssigkeit aus dem Interstitium (dem Zwischenraum zwischen Organen, Geweben oder Zellen) aufzunehmen und abzutransportieren. Damit wird ein konstantes Flüssigkeitsgleichgewicht im Körper sichergestellt. Neben Wasser, das man sich als Transportmittel für das Lymphsystem vorstellen muss, werden vor allem Eiweiße, Fette, Zellen, Zelltrümmer, Bakterien und Viren entsorgt, sodass das Lymphsystem als unsere körpereigene Müllabfuhr bezeichnet werden kann. Dabei ergibt sich neben dem Abtransport von Flüssigkeit noch eine weitere wichtige Funktion: Das Lymphsystem ist maßgeblich an einem gesunden und funktionierenden Immunsystem beteiligt.

Nach den aktuellen Leitlinien definiert sich das Lymphödem als „(...) eine chronisch **entzündliche Erkrankung** des Interstitiums als Folge einer primä-

ren (anlagebedingten) oder sekundären (erworbenen) Schädigung des Lymphdrainagesystems, also der initialen Lymphgefäße (Lymphkapillaren, Lymphsinus), Präkollektoren, Lymphkolektoren, Lymphstämme und/oder Lymphknoten.“ [1]

Ist das Lymphsystem beschädigt oder insuffizient, kommt es zu einer Vermehrung von proteinreicher Gewebsflüssigkeit im Interstitium. Als Folge entwickeln sich chronisch-entzündliche Gewebsveränderungen.

Neben dem primären Lymphödem, das sich aufgrund einer genetischen Mutation oder komplexer kongenitaler Syndrome wie z. B. dem Ulrich-Turner-Syndrom manifestiert, gibt es auch das sekundäre Lymphödem, bei dem es sich um eine erworbene Beeinträchtigung des Lymphsystems handelt. Dieses tritt sehr viel häufiger auf als das primäre Lymphödem und ist oft Folge einer Krebsbehandlung. Wenn Lymphknoten im Rahmen der Therapie entfernt werden müssen, gelingt es dem Lymphsystem nicht mehr, diesen Verlust der Lymphknoten auszugleichen [1].

An dieser Stelle möchte ich die Wichtigkeit der konservativen Therapie beim Lymphödem betonen. Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) muss hier immer das erste Mittel der Wahl sein, um das Ödem im besten Fall zu beseitigen oder den Zustand des Ödems zu verbessern.

Ernährung für mehr Lebensqualität

Neben der konservativen Therapie sollte auch immer an die Eigenverantwortung der Patient*innen appelliert werden, und

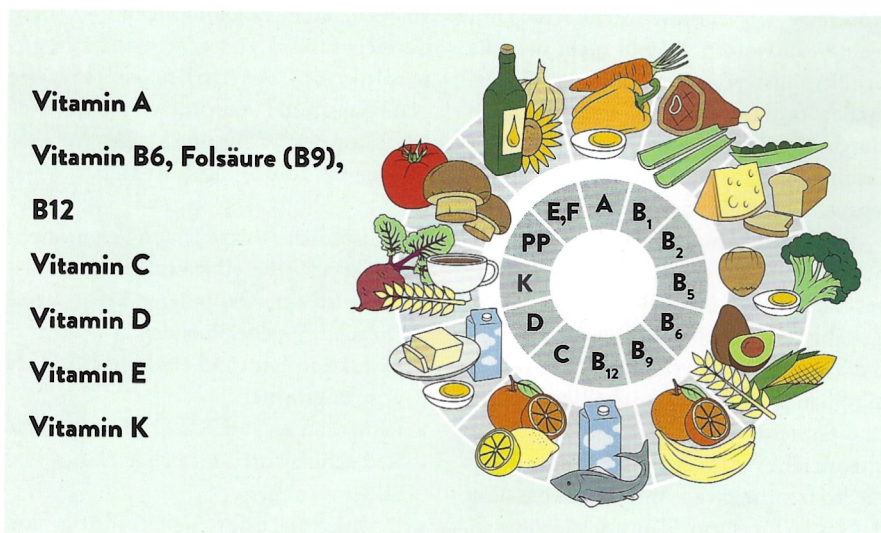


Abb. 1 „Lymphödem-Vitamine“ mit antiinflammatorischer und antioxidativer Wirkung.

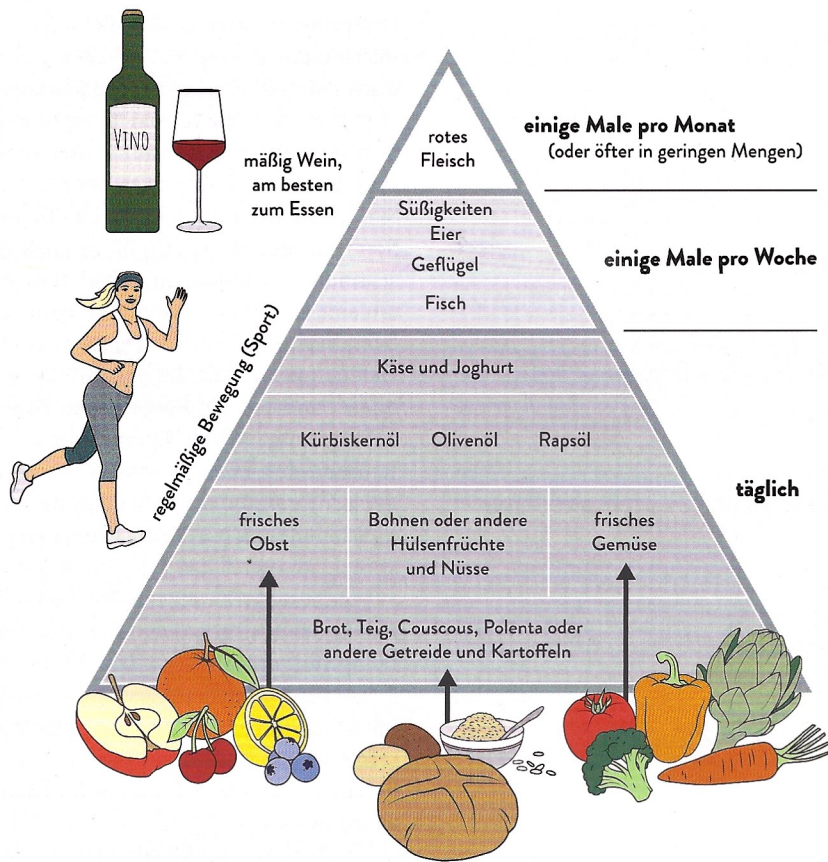


Abb. 2
Zusammensetzung der Mittelmeer-Diät.

die Ernährung kann hier ein sehr sinnvoller Baustein auf dem Weg zu mehr Lebensqualität sein. Die Frage, ob es nun prinzipiell die „eine“ Lymphödem-Diät gibt, muss ich an dieser Stelle leider mit Nein beantworten. Es gibt nicht die eine Ernährungsweise, die für alle gleichermaßen funktioniert. Ich konnte jedoch aus der Studienlage und meiner eigenen Erfahrung als Ärztin und Wissenschaftlerin einige Vorschläge erarbeiten.

Das chronische Lymphödem ist durch hohen oxidativen Stress im Gewebe gekennzeichnet. Das bedeutet, dass es auf Zellebene keine Balance zwischen oxidativen und antioxidativen Prozessen gibt. Sauerstoffradikale schädigen Zellen und Gewebe und tragen zur Entstehung chronischer Erkrankungen bei. Sinkt die Konzentration an Antioxidantien, steigt das Risiko für eine oxidative Schädigung an.

Langfristig ist es deshalb wichtig, diese Balance im Körper zu unterstützen. Anti-

oxidative Nahrungsmittel helfen dabei, diesen oxidativen Stress auszugleichen.

Ein weiterer wichtiger Faktor besteht darin, entzündliche Prozesse im Körper zu reduzieren. Entzündungen im Darmbereich führen zu vermehrter Lymphproduktion. **Antiinflammatorische Nahrungsmittel** unterstützen die Gesunderhaltung des Darms und beugen Entzündungen im Verdauungstrakt vor.

Grundsätzlich schlage ich vor, als Lymphödempatient*in bei einer Ernährungsumstellung hin zu einer gesünderen Lebensweise auf folgende Punkte besonders zu achten:

- Reduktion fett- und cholesterinreicher Nahrungsmittel
- Reduktion zuckerreicher Nahrungsmittel
- Reduktion natriumreicher Nahrungsmittel
- Reduktion oder Vermeidung von Alkohol
- Reduktion des Körpergewichtes

In Lebensmitteln bedeutet das: weniger Wurstwaren und sehr fettreichen Käse, weniger Backwaren wie beispielsweise Croissants oder bzw. fast alle Backwaren, die man konventionell beim Bäcker kauft, weniger Fertiggerichte, weniger fettreiche Milchprodukte wie Crème fraîche oder Sahne.

Zu den zuckerreichen Nahrungsmitteln zählen natürlich jegliche Arten von Süßigkeiten, aber auch viele gesüßte Getränke wie etwa Limonaden, Fruchtsäfte und Eistees. Auch Alkohol enthält eine Menge Zucker, neben vielen anderen wissenschaftlich nachgewiesenen Konsequenzen für unseren Körper, ist es aus ärztlicher Sicht immer ratsam, ein Auge auf den eigenen Alkoholkonsum zu haben.

Letztlich sollte bei einem hohen Körpergewicht bei Durchführung genannter Maßnahmen im Idealfall auch eine Reduzierung des Gewichtes stattfinden. Starkes Übergewicht ist eine Ursache für Ödembildung, und die Ödembildung kann durch Gewichtsabnahme verbessert werden.

Was wird konkret für Lymphödempatient*innen empfohlen?

- Natriumeinschränkung: max. 5 g Kochsalz täglich
- 2 bis 2,5 Liter alkoholfreie, möglichst zuckerfreie Trinkflüssigkeit pro Tag
- Richtige Eiweißzufuhr/hochwertiges Eiweiß
- 0,6 bis 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht/Tag
- MCT-Fette (Fette mit mittelkettigen Fettsäuren)

Versuchen Sie also, statt mit viel Salz Ihren Speisen mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen Geschmack zu verleihen. Zu viel Natrium im Körper bindet noch mehr Wasser, gerade als Lymphödempatient*in ist das zu vermeiden. Trinken Sie ausreichend ungesüßte Flüssigkeit. Wasser, Infused Water (Wasser mit Geschmack, z. B. mit Zitrone, Minze), Kräuter- und Früchtetees. Versuchen sie 2 bis 2,5 Liter pro Tag zu trinken. Es empfiehlt sich ebenfalls, auf die richtige Eiweißzufuhr zu achten und dabei möglichst hochwertiges Eiweiß zu sich zu nehmen. Als Richtlinie gilt 0,6 bis 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Achten Sie auch unbedingt darauf, genü-

gend pflanzliche Eiweißquellen miteinzubeziehen: Hanfsamen, Kürbiskerne oder Linsen beispielsweise. Das Interessante an MCT-Fetten ist, dass sie nicht über das Lymphsystem abtransportiert werden, sondern, vereinfacht gesagt, direkt in die Leber gelangen und dort verwertet werden. MCT-Fette kommen natürlicherweise nur in Butter, Palm- und Kokosöl vor [2, 3]. Tasten Sie sich langsam an diese Fette heran, ich rate keineswegs von anderen gesunden Ölen wie Olivenöl oder Leinöl ab, sondern ermutige zur Abwechslung.

Es gibt schon sehr frühe Studien [4, 5], die zeigen, dass einige Vitamine beim Lymphödem eine wichtige Rolle spielen. Ich nenne sie hier „Lymphödem-Vitamine“ (Abb. 1), und wie bereits bei den Lebensmitteln beschrieben, wirken auch diese Vitamine antiinflammatorisch und antioxidativ. Im Idealfall gelingt es, diese Vitamine über die Ernährung aufzunehmen.

Wenn man sich nun auf eine Ernährungsweise festlegen möchten, die ich grundsätzlich auch beim Lymphödem

empfehlenswert finde, so ist das die Mittelmeer-Diät (Abb. 2). Dank ihrer Kombination aus Nahrungsmitteln reich an Antioxidantien und anti-entzündlichen Nährstoffen, ist sie bereits im Bezug zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs sehr gut erforscht und gilt allgemein hin als eine der gesündesten Ernährungsformen.

Die mediterrane Diät besteht weitestgehend aus viel frischem Gemüse, Salaten, Fisch, Nüssen und Olivenöl. Setzen Sie auf Tomaten, Spinat, Kopfsalat, Rucola, Feldsalat, Lauch, Mangold, Pak Choi u. a. m. Bei der Wahl der Nüsse sollten sie Walnüsse und Mandeln anderen Nussarten vorziehen. Beim Fisch sind Lachs, Makrele, Thunfisch und Sardinen empfehlenswert. Obst sollte keineswegs gestrichen werden, sondern ist in Maßen wichtig. Alle Arten von Beeren, Kirschen und Zitrusfrüchten sind dabei besonders empfehlenswert. Tatsächlich ist auch moderater Konsum von Wein erlaubt, Sie dürfen sich also ab und zu auch etwas gönnen. Essen, vor allem in Gesellschaft, bedeutet

Lebensfreude und auch ein Stück Lebensqualität.

Literatur

1. S2k Leitlinie Diagnostik und Therapie der Lymphödeme [AWMF Reg.Nr. 058-001]: <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/058-001.html>, 2017. last visited: May 29, 2017.
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Mittelkettige Triglyceride für die Adipositas therapie nicht empfehlenswert. DGEInfo 2011;2011(02):18-21.
3. Osl A: Säule 5: Wesentliche Grundlagen und Einfluss der Ernährung beim Lymphödem. <https://www.wittlinger-therapiezentrum.com/oedemarten/5-saeulen-der-behandlung/ernaeh-rung.html>. last visited: 2021-10-15.
4. Földi-Borcso E, Földi M. Lymphedema and vitamins: Am J Clin Nutr 1973;26(2):185-190. <https://doi.org/10.1093/ajcn/26.2.185>.
5. Földi M: Vitamin P and lymphatics. Angiologica 1972;9(3-6):375-389. <https://doi.org/10.1159/000157945>.

Korrespondenzadresse

Dr. med. Anna-Theresa Lipp
Praxis Dr. Lipp & Kollegen
Sendlinger Straße 21
D-80331 München
info@praxis-dr-lipp.de

AUS UNSEREM VERLAG

Blickdiagnose chronischer Wunden

Über die klinische Inspektion zur Diagnose

4. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage

Mit 459 farbigen
Abbildungen und
47 Tabellen



von
Prof. Dr. med.
Joachim Dissemond

WPV. WIRTSCHAFTS- UND
PRAXISVERLAG GMBH

Prof. Dr. med. Joachim Dissemond

Blickdiagnose chronischer Wunden

Über die klinische Inspektion zur Diagnose

4. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage

mit 459 farbigen Abbildungen und 47 Tabellen

ISBN 978-3-934371-64-4

WPV. Wirtschafts- und Praxisverlag GmbH

Ladenpreis: 42 Euro

Erschienen im Februar 2020

Bestellungen über

Tel. 0221/988301-00

Fax 0221/988301-05

E-Mail: info@wpv.de

[www.der-niedergelassene-arzt.de/](http://www.der-niedergelassene-arzt.de/publikationen/fachbuecher/)

publikationen/fachbuecher/

(Bei Bestellungen berechnen wir die Versandkosten.)

