

# Lipödem: Ernährung richtig anpassen und Beschwerden lindern



**Dr. Florian Oti**

Zuletzt aktualisiert: 18.06.2023

Die Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, das ist kein Geheimnis. Ist man von einer chronischen Erkrankung wie z. B. einem Lipödem betroffen, hat die Ernährungsweise eine noch essenziellere Bedeutung für das tägliche Leben der Patienten. Sie kann nämlich die **Symptome beeinflussen – positiv oder negativ**. Lesen Sie hier, inwiefern die Ernährung das Lipödem prägt, welche Ernährungsweise sinnvoll ist und welche Lebensmittel Sie mehr oder weniger oft essen sollten.

## Key Facts: Lipödem & Ernährung

- ▶ Ein Lipödem ist eine chronische Fettverteilungsstörung, bei der sich an den Beinen und/oder Armen vermehrt Fettgewebe bildet.
- ▶ Die Ernährung spielt bei der Behandlung eines Lipödems eine wichtige Rolle, da sie die Symptome beeinflussen kann. Heilen kann sie das Lipödem jedoch nicht.
- ▶ Setzen Sie auf Lebensmittel, die den Blutzucker stabil halten, und vermeiden Sie entzündungsfördernde Nahrungsmittel.
- ▶ Ernährungsformen wie die niedrig-glykämische, ketogene oder mediterrane Diät sowie das intermittierende Fasten – immer in an das Lipödem angepasster Form – sind empfehlenswert.
- ▶ Übergewicht kann die Beschwerden verschlimmern.

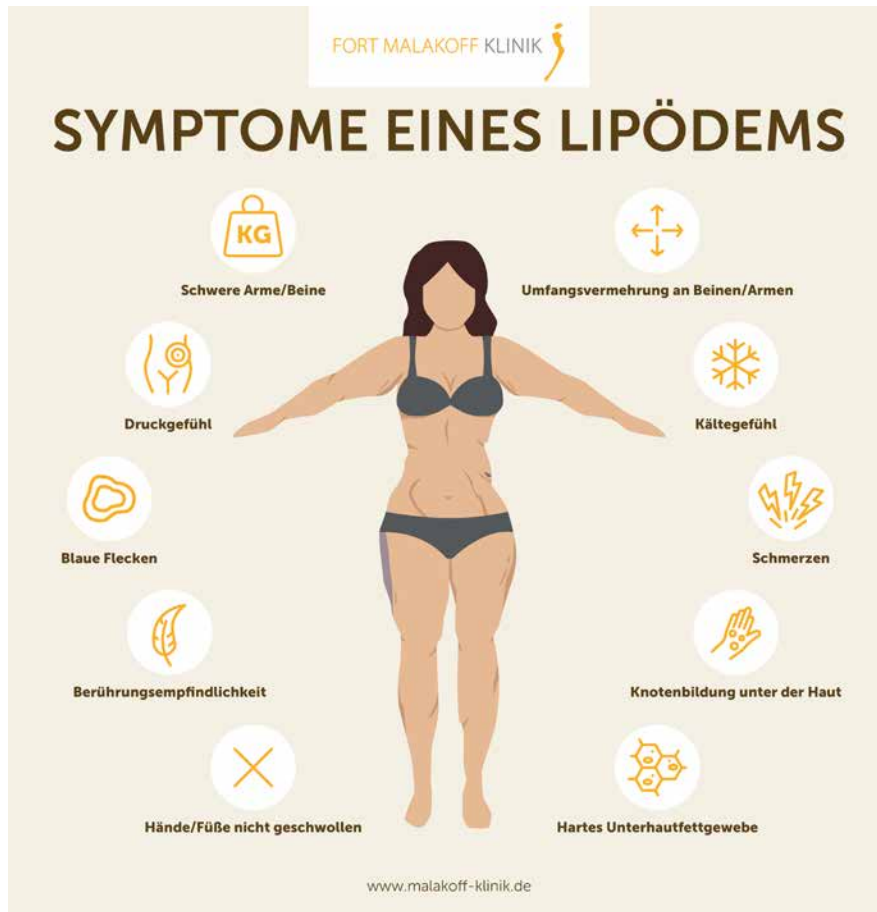
## Lipödem: Definition und Merkmale

Um zu verstehen, warum die Ernährung einen wichtigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf hat, aber weder Auslöser noch Ursache eines Lipödems ist, muss man die Frage klären, was ein genau Lipödem ist.

Bei einem Lipödem handelt es sich um eine angeborene, chronische Fettverteilungsstörung, die dazu führt, dass sich die **Fettzellen im Unterhautfettgewebe** der Beine und/oder Arme unkontrolliert vermehren. Das führt zu einem **anhaltenden Entzündungsprozess im Gewebe**, was wiederum eine

Vielzahl an [Symptomen](#), etwa Schmerzen, einem anhaltenden Schwere- und Druckgefühl sowie einer deutlichen Umfangvermehrung, hervorruft.

**Lipödeme werden in drei Stadien eingeteilt:** Stadium 1 (leichte Ausprägung), Stadium 2 (mittelstarke Ausprägung) und Stadium 3 (starke Ausprägung). Zudem gibt es Lipödem-Typen, die die Position des vermehrten Fettgewebes genauer definieren. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in unserem Online-Ratgeber [Lipödem Stadien 1, 2 und 3: Ein Überblick](#).



## Lipödem, Ernährung & Übergewicht: Die Zusammenhänge

Bei einem Lipödem entstehen übermäßige Fettpolster, die die Beine und/oder Arme deutlich dicker werden lassen. Aus diesem Grund wird die Krankheit oft mit Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) in Verbindung gebracht. Viele vermuten, dass eine **falsche Ernährung** zugrunde liegen würde. Dem ist jedoch nicht so! Weder der Körperfettanteil noch die Ernährung sind verantwortlich für das Auftreten eines Lipödems.

## Ein Lipödem ist immer genetisch veranlagt

Ein Lipödem ist eine **angeborene Krankheit**. Es ist in unserer genetischen Veranlagung vorbestimmt, ob wir im Laufe unseres Lebens ein Lipödem ausbilden. Hinzu kommen zwei weitere wichtige Punkte:

1. Es sind fast ausschließlich Frauen betroffen – mehr als 99% der Patienten sind weiblich. Nur äußerst selten treten Lipödeme bei Männern auf.
2. Auslöser sind laut aktueller Forschung große hormonelle Umstellungen (die Pubertät, eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre). Diese bringen die Krankheit zum Vorschein und können Krankheitsschübe auslösen.

**Ernährung und Körpergewicht sind also nicht der Auslöser** der Fettverteilungsstörung. Ebenso wenig begünstigen sie das Auftreten eines Lipödems. Es liegt einzig und allein an der genetischen Veranlagung.

## Lipödem plus Übergewicht: Nur bei 50% der Patientinnen

Ein Lipödem und Übergewicht bzw. Adipositas **können in Kombination auftreten**. Aber das muss nicht zwingend der Fall sein. Auch normalgewichtige oder sogar sehr [schlanke Personen können ein Lipödem haben](#). Tatsächlich sind nur rund 50 % der Lipödem-Patientinnen übergewichtig. Warum also werden die beiden Erkrankungen so oft miteinander in Verbindung gebracht?

**Übergewicht ist oftmals das Erste, an das man denkt**, wenn man zusätzliche Pfunde an seinem Körper bemerkt. Viele kennen die Fettverteilungsstörung nicht als Krankheitsbild und wissen dementsprechend auch nicht, dass sie davon betroffen sein könnten. Hinzu kommen die vielen Fehldiagnosen, bei denen Lipödeme fälschlicherweise als Fettleibigkeit abgestempelt werden.

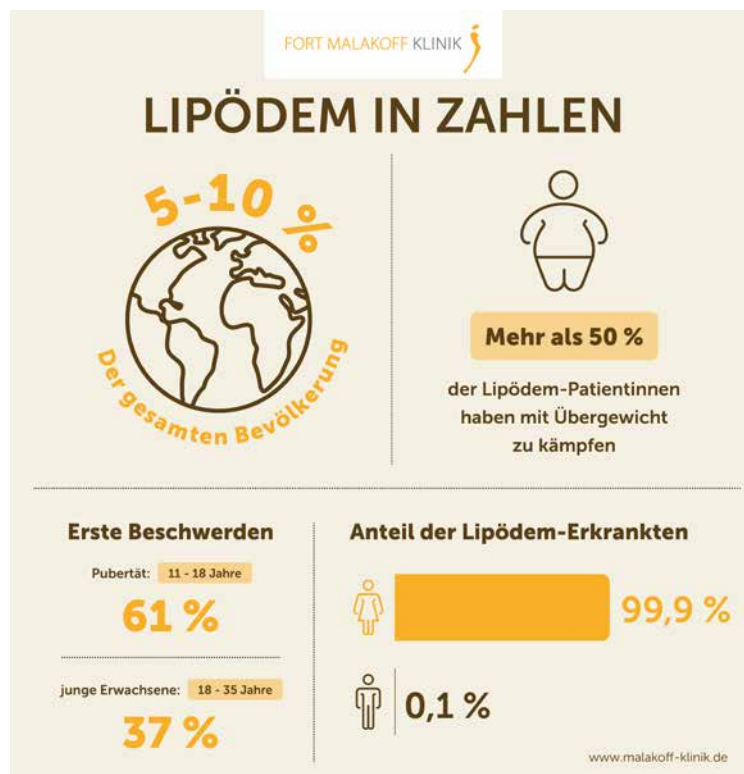
Viele Betroffene versuchen dann das vermeintliche Übergewicht mit strengen Diäten loszuwerden. Eine **Hungerkur fruchtet hier allerdings nicht**, da das Fettgewebe, das durch das Lipödem entsteht, diät- und sportresistent ist. Es tritt folglich nicht der erhoffte Abnehm-Effekt ein, was zu noch radikaleren Fastenkuren verleitet. Was sich viele Betroffene jedoch nicht bewusst sind, ist, dass diese Crash-Diäten Übergewicht sogar begünstigen können, anstatt dabei zu helfen, es dauerhaft loszuwerden.

**Radikale Crash-Diäten versetzen den Körper in einen akuten Stresszustand.** Er reagiert, indem er seinen Energieumsatz auf ein Minimum herunterfährt und vorhandene Fettreserven (und Muskelmasse!) zur Energiegewinnung nutzt. Kehrt man nach der Diät zu den normalen Essgewohnheiten zurück, ist der Körper mit der Fülle an Kalorien, die er nun zur Verfügung hat, überfordert und baut sie für „schlechte Zeiten“ als Fettpolster an. Im Nullkommanichts hat man die abgenommenen Pfunde (plus ein paar mehr) wieder zurück und das Hungern war vollkommen umsonst.

Da Diäten bei Lipödem-Patientinnen nicht anschlagen, können in weiterer Folge **chronische Essstörungen** entstehen. Davon ist laut mehrerer Befragungen ein beträchtlicher Teil der Patientinnen betroffen. Eine dieser ungesunden Essgewohnheiten kann Hungern in Kombination mit unkontrollierten Essattacken, das sogenannte Binge Eating, sein. Durch das Überessen können sich Übergewicht und Adipositas entwickeln.

Treten Lipödem und Übergewicht zusammen auf, bringt das folgende Schwierigkeiten mit sich:

1. **Das Übergewicht verschleiert das Lipödem** – vor allem im ersten Stadium. Die ungleichmäßigen Proportionen fallen durch die zusätzlichen Pfunde nicht so deutlich auf.
2. Adipositas und Lipödem können **ähnliche Beschwerden** hervorrufen, was die Diagnose erschwert.
3. Das Übergewicht kann die **Symptome des Lipödems verschlechtern**.



## Übergewicht kann die Lipödem-Symptome verschlechtern

Leidet man unter einem Lipödem, sollte man versuchen, Übergewicht so gut wie möglich zu vermeiden. Das hat einen einfachen Grund: **Das Lipödem belastet das Gewebe und damit dem gesamten Körper bereits stark.** Die vermehrten Fettzellen und das verdickte Fettgewebe üben großen Druck aus, der zu diversen Beschwerden, u. a. Schmerzen, Spannungsgefühlen und Durchblutungsstörungen, führen kann.

Kommen zu diesem Umstand noch weitere Fettpolster durch das **Übergewicht hinzu, wird das Gewebe noch stärker belastet** und die Beschwerden (z. B. Wassereinlagerungen) können sich verschlimmern. Weiterhin kann das Gewicht Stoffwechselveränderungen verursachen und die Ödembildung begünstigen.

Deshalb ist es empfehlenswert, Übergewicht so gut wie möglich zu vermeiden. Der **BMI sollte im Bereich „Normalgewicht“ liegen**: zwischen 18,5 und 24,9 (laut WHO). Ein gutes Diätmanagement und eine gesunde, ausgewogene Ernährung machen das möglich.

#### **Achten Sie auf ein stabiles Körpergewicht!**

Vermeiden Sie nicht nur Übergewicht, sondern auch größere Gewichtsschwankungen. Diese können den Hormonhaushalt stören, was die Entstehung und Vergrößerung eines Lipödems begünstigen kann.

Haben Lipödem-Patientinnen ein paar Kilo zu viel, die nicht auf die Fettverteilungsstörung zurückzuführen sind, sollten diese versuchen, **das Übergewicht mithilfe des richtigen Ernährungsplans loszuwerden**. So sorgen sie dafür, dass der Körper keiner zusätzlichen Belastung ausgesetzt ist.

## **Darum ist die Ernährung für den Krankheitsverlauf entscheidend**

Die Ernährung ist zwar nicht der Auslöser für ein Lipödem, allerdings kann sie den Krankheitsverlauf beeinflussen. Für Betroffene ist es deshalb wichtig, sich nach der Diagnose eingehend mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Die Lebensmittel, die man konsumiert, können nämlich die **körpereigenen Entzündungsprozesse und damit die Symptome beeinflussen**:

- ➔ Ernährt man sich **an die Erkrankung angepasst**, wirkt sich das positiv auf das Entzündungsgeschehen im Körper aus und die Beschwerden können in vielen Fällen gemildert werden. Verzichtet man beispielsweise gezielt auf stark salzhaltige Lebensmittel, lagert der Körper weniger Wasser im Fettgewebe an. Das verringert den Druck im Gewebe. Die Folge: ein vermindertes Druck- und Spannungsgefühl und weniger Schmerzen.
- ➔ Nimmt man hingegen **keine Rücksicht auf die Diagnose**, verstärkt man womöglich die Entzündungsprozesse im Gewebe, wodurch sich die Symptome verschlimmern können. Isst man beispielsweise wie bisher viele sehr salzige Lebensmittel, wird der Körper weiterhin viel Wasser im Gewebe ansammeln, was den Druck und die Schmerzen in den Beinen/Armen vergrößern kann.

Da die Lebensmittel, die man konsumiert, die Krankheit beeinflussen, ist ein angepasster **Ernährungsplan meist fixer Bestandteil der Lipödem-Therapie**. Aber beachten Sie: Mit der Ernährung allein kann man diese Erkrankung nicht behandeln. Es braucht die richtige Kombination verschiedener Behandlungsmethoden, um den Symptomen effektiv entgegenzuwirken.

Auch sei gesagt, dass eine Ernährungsumstellung **lediglich die Beschwerden lindern** kann, die Fettpolster werden dadurch nicht weniger. Denn Fettansammlungen, die von einem Lipödem herrühren, sind diätresistent. An anderen Körperstellen können Sie natürlich weiterhin abnehmen, aber an den betroffenen Beinen/Armen wird der Umfang nicht weniger. Hier kann lediglich eine [Lipödem-OP](#) (Fettabsaugung) helfen, die Fettzellen dauerhaft loszuwerden und den Umfang der Beine/Arme zu reduzieren.

## Drei grundlegende Ernährungsempfehlungen für Lipödem-Patientinnen

Zum Thema Ernährung bei einem Lipödem gibt es **aktuell nur wenige wissenschaftliche Studien**. Dennoch – oder vielleicht auch gerade deshalb – kursieren viele teils widersprüchliche Ernährungsempfehlungen. Was wir aus der medizinischen Forschung wissen, ist Folgendes:

- ➔ Ein hoher Insulinspiegel kann die sogenannte [Lipogenese](#), den Aufbau von Fettdepots, fördern und die Ödembildung durch eine Insulinresistenz verstärken. Das gilt es zu verhindern. Deshalb sollte man auf eine Ernährungsform setzen, die **Insulin- und Blutzuckerspitzen vermeidet** (z. B. die isoglykämische oder die ketogene Ernährung).
- ➔ Bei einem Lipödem entstehen Entzündungen im Fettgewebe. Deshalb ist die **Vermeidung entzündungsfördernder Lebensmittel** empfehlenswert, um diesem Prozess entgegenzuwirken. Auch **antioxidative Lebensmittel** sind vorteilhaft, da sie sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Beides kann man z. B. mit einer angepassten mediterranen Ernährung erreichen.
- ➔ **Längere Pause zwischen den einzelnen Mahlzeiten** haben einen antiinflammatorischen (entzündungshemmenden) Effekt, der auch den Insulinspiegel positiv beeinflusst. Ein ständiges Auf und Ab des Blutzuckerspiegels wird vermieden, was sich positiv auf die Beschwerden auswirken kann.

Im folgenden Teil dieses Whitepapers sehen wir uns an, welche Ernährungsformen diese Kriterien erfüllen.

## Ernährung bei einem Lipödem: Diese Ernährungsweisen und Diäten sind sinnvoll

Die richtige Ernährungsform kann die **Symptome des Lipödems lindern** und so das tägliche Leben von Lipödem-Patientinnen maßgeblich erleichtern. Dafür sollte eine Ernährungsform gewählt werden, die die folgenden Kriterien erfüllt:



Für Betroffene bieten sich deshalb diese **vier Ernährungsweisen** an:

- ✓ Niedrig-glykämische (isoglykämische) Ernährung
- ✓ Ketogene Ernährung
- ✓ Modifizierte mediterrane Ernährung
- ✓ Intermittierendes Fasten

**Wichtig:** „Diät“ ist hier nicht als Mittel zum Abnehmen zu verstehen, sondern als langfristige Ernährungsform. Eine **dauerhafte Ernährungsumstellung** ist der einzig sinnvolle Weg, um den Symptomen mithilfe der Ernährung entgegenzuwirken. Eine vorübergehende Diät bringt keine nachhaltigen Erfolge.

### Niedrig-glykämische Ernährung bei einem Lipödem

Der Grundstein, auf dem diese Ernährungsform aufbaut, ist der **glykämische Index (GI)**. Dieser definiert auf einer Skala von 0 bis 100, wie stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel innerhalb von zwei Stunden ansteigen lassen. So kann man die Lebensmittel leichter einordnen und weiß, welche davon den Insulinspiegel stabil halten und welche für Schwankungen sorgen. Ersteres ist das Ziel dieser Diät.

Die **Referenz bildet stets Traubenzucker (Glukose)** mit dem Wert 100, da dieser den Blutzuckerspiegel am schnellsten ansteigen lässt. Alle anderen Nahrungsmittel werden im Verhältnis dazu gemessen und entsprechend eingeordnet:

- ➔ Bei Nahrungsmitteln mit einem **niedrigen GI (0-55)** steigt der Blutzuckerspiegel nur graduell an. Zu dieser Kategorie zählen z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, die meisten Gemüsesorten und ein paar Obstsorten.
- ➔ Lebensmittel mit **mittlerem GI (56-69)** lassen den Blutzuckerspiegel moderat ansteigen und gemächlich wieder sinken. Beispiele sind Haferflocken, Reis und viele Obstsorten.
- ➔ Bei Nahrungsmitteln mit einem **hoher GI (70-100)** steigt der Blutzuckerspiegel sprunghaft an und fällt anschließend ebenso schnell wieder ab. In diese Kategorie fallen etwa Weißbrot, Süßigkeiten oder Softdrinks.

Neben dem glykämischen Index sollte auch auf die **glykämische Last (GL)** geachtet werden. Diese bezieht nicht nur die Art der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel mit ein, sondern auch die Menge an Kohlenhydraten pro Portion. Das liefert einen genaueren Wert, was die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate betrifft. Zudem gilt die glykämische Last als wichtiger Indikator des durch die Ernährung ausgelösten Insulinbedarfs.

Für die Lipödem-Ernährung sind vor allem **Lebensmittel mit niedrigem und mittlerem GI sowie eine möglichst niedrige GL empfehlenswert**. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel verhältnismäßig stabil gehalten und zugleich wird eine geringere Insulinausschüttung gefördert. Das wirkt sich positiv auf die Beschwerden und das allgemeine körperliche Wohlbefinden der Betroffenen aus.

Die niedrig-glykämische (isoglykämische) Ernährung **eignet sich für eine dauerhafte Ernährungsumstellung**, ist aber auch zur langsamen Gewichtsabnahme geeignet. Zudem hat sie weitere positive Auswirkungen auf den Körper: Sie vermindert die Insulinresistenz, verhindert Heißhungerattacken, und verbessert die Blutfettwerte.

## Ketogene Ernährung bei einem Lipödem

Eine weitere Diät, die im Zusammenhang mit der Lipödem-Ernährung immer wieder zur Sprache kommt, ist die ketogene Ernährung. Sie ist eine **spezielle Form der Low-Carb-Diät**, bei der nur sehr wenige Kohlenhydrate gegessen werden, dafür jedoch viele gesunde Fette. Zusätzlich bevorzugt sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index sowie hochwertige Proteinquellen.

Das Ziel dieser Diät ist es, den Stoffwechsel in die **Ketose** zu bringen. In diesem Zustand greift der Körper nicht in erster Linie auf Glucose aus Kohlenhydraten zurück, um Energie zu gewinnen, sondern nutzt



**primär Fette als Energielieferanten.** Das sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel und kann somit für die Lipödem-Ernährung empfohlen werden.

In den letzten Jahren haben sich einige Forscher auf wissenschaftlicher Ebene mit der ketogenen Ernährung bei Lipödem-Patientinnen beschäftigt. Eine [Studie von L. Keith u. a.](#) (2021) kommt zu dem Schluss, dass diese Diät **viele positive Auswirkungen auf die Behandlung eines Lipödems** haben kann, da sie Entzündungen reduzieren, den Lymphtransport verbessern und so Schmerzen lindern kann. Außerdem konnten die Forscher feststellen, dass manche Lipödem-Patientinnen auf die Ketose so gut ansprechen, dass dadurch sogar die Lipödem-Fettzellen reduziert werden konnten.

Eine [Studie von R. Cannataro u. a.](#) (2021), bei der eine Lipödem-Patientin bei ihrer Umstellung auf eine ketogene Ernährung für 22 Monate begleitet wurde, kam ebenfalls zu einem vielversprechenden Ergebnis. Die Patientin konnte **einiges an Gewicht verlieren** und viele ihrer Symptome verbesserten sich signifikant.

Fassen Sie die ketogene Ernährung als begleitende Maßnahme zur Lipödem-Therapie ins Auge, sollten Sie Ihren **Ernährungsplan aber unbedingt auf Ihre Fettverteilungsstörung anpassen**. Nur so kann diese Diät auch tatsächlich ihre Wirkung entfalten und bei der Linderungen Ihrer Symptome helfen.

Sprechen Sie am besten mit einem **Ernährungsberater, der sich mit Lipödem auskennt**, und lassen Sie sich bei der Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplans helfen. So vermeiden Sie einen Nährstoffmangel und ein hormonelles Ungleichgewicht, die eine Verschlechterung der Symptome hervorrufen können.

## Mediterrane Ernährung bei einem Lipödem

Eine weitere empfehlenswerte Ernährungsform für Lipödem-Patientinnen ist die mediterrane Ernährung. Sie orientiert sich an den **traditionellen Essengewohnheiten der Bewohner der Mittelmeerregion**, v. a. Griechenland und Süditalien, und setzt sich unter anderem aus den folgenden Säulen zusammen:

- ➔ Täglich frisches Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte
- ➔ Häufig Fisch und moderate Mengen an hellem Fleisch, Eiern und Nüssen
- ➔ Olivenöl als bevorzugte Fettquelle
- ➔ Selten rotes Fleisch, industriell hergestellte Nahrungsmittel und Süßwaren

Die richtige Kombination dieser Lebensmittel gilt als sehr gesund und hat **viele positive Auswirkungen auf den Körper**. Diese kommen auch Lipödem-Patientinnen zugute:

- ➔ Ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, haben Einfluss auf das Entzündungsgeschehen in unserem Körper. Sie wirken **entzündungshemmend, verbessern die Cholesterinwerte im Blut und die Insulinreaktion des Körpers**. Omega-3 kommt in großen Mengen in Fisch, aber auch in Nüssen und Ölen vor – alles fixer Bestandteil der mediterranen Küche.
- ➔ Viele Gemüse- und Obstsorten haben eine **antioxidative Wirkung**. Auch Olivenöl ist reich an Phenolen, die freie Radikale binden und dadurch den Stoffwechsel positiv beeinflussen können.
- ➔ Der hohe Anteil an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und anderen ballaststoffreichen Lebensmitteln sorgt für einen **ausgeglichene Blutzuckerspiegel**, der einer Insulinresistenz entgegenwirkt und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl bewirkt.

Auch hier sollte eine Anpassung der Diät an die Fettverteilungsstörung erfolgen. Eine **modifizierte mediterrane Ernährung** kann die positiven Effekte dieser Diät verstärken. Es sollte etwa der Anteil an Obst reduziert und durch mehr Gemüse ersetzt werden, um die Blutzuckerschwankungen gering zu halten.

In einer [Studie von L. Di Renzo u. a.](#) (2021) beobachtete die Forschergruppe diverse positive Effekte der modifizierten mediterranen Ernährung bei Lipödem-Patientinnen. Neben einer **deutlichen Gewichtsabnahme** konnten auch Symptome wie **Schmerzen und Müdigkeit verringert** werden.

## Intermittierendes Fasten bei einem Lipödem

Das intermittierende Fasten, auch Intervallfasten genannt, funktioniert anders als die obigen drei Ernährungsformen. Hier hat man grundsätzlich keine Einschränkung, was (nicht) gegessen werden darf: **Wichtig ist, wann gegessen wird**. Es gibt festgesetzte Fastenphasen (oder ganze Fastentage), an denen man nichts isst. Außerhalb dieser Zeiten ernährt man sich weitestgehend normal – gesund natürlich schon, aber es gibt keine „verbotenen“ Lebensmittel.

Diese Fastenphasen orientieren sich am **Ernährungsrhythmus unserer weitentfernten Vorfahren**. Bei den Jägern und Sammlern war es ganz normal, dass nicht ständig Nahrung verfügbar war, weshalb phasenweise gefastet werden musste.

Auch wenn es auf den ersten Blick ungesund wirken mag, über einen längeren Zeitraum keine Nahrung zu sich zu nehmen, so sind die **Auswirkungen auf unseren Körper durchaus positiv**. Die Fastenphasen...:

- ➔ ... entlasten den Körper,

- ➔ ... wirken sich positiv auf die Insulinsensitivität aus,
- ➔ ... haben einen entzündungshemmenden Effekt und
- ➔ ... sind ein wirksames Mittel, um überschüssiges Gewicht zu verlieren.

Alle diese Faktoren machen das Intervallfasten zu einer empfehlenswerten Ernährungsform bei einem Lipödem. Sie lässt sich auch mit einer der drei vorherigen Diäten, etwa **mit der mediterranen Ernährung, kombinieren**. So können Sie sich nicht nur die entlastenden Fastenphasen zunutze machen, sondern profitieren zugleich von entzündungshemmenden und blutzuckerregulierenden Lebensmitteln.

Auch wenn Sie sich nicht für das intermittierende Fasten als Lipödem-Ernährung entscheiden, so sollten Sie dennoch eine wichtige Sache von dieser Diät übernehmen: **die Essenspausen**. Essen Sie viele Snacks zwischen den größeren Hauptmahlzeiten, kommt Ihr Verdauung nie wirklich zu Ruhe. Das hat einen unruhigen Blutzucker- und Insulinspiegel zu Folge – vor allem dann, wenn Sie zu ungesunden Snacks (z. B. Süßigkeiten oder Salzgebäck) greifen. Gönnen Sie Ihren Körper stattdessen Pausen, um den Blutzuckerspiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Lipödem-Ernährung: Geeignete und ungeeignete Lebensmittel

Unabhängig von der Ernährungsform gibt es ein paar Lebensmittel, die sich gut oder schlecht auf die Lipödem-Beschwerden auswirken können. Die folgende Grafik gibt Ihnen einen Überblick.



### LIPÖDEM-ERNÄHRUNG: GEEIGNETE UND UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL

empfehlenswert	nicht empfehlenswert
✓ Gemüse	✗ sehr süßes Obst (z. B. Bananen)
✓ Beeren und säuerliches Obst	✗ stark verarbeitete Weißmehlprodukte
✓ Vollkornprodukte	✗ weißer Reis und Kartoffeln
✓ Hülsenfrüchte	✗ Süßigkeiten und Backwaren
✓ (fetter) Fisch	✗ salzige Snacks
✓ helles Fleisch (mäßig)	✗ verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren
✓ gesunde Öle (z. B. Olivenöl)	✗ rotes Fleisch
✓ Nüsse und Samen	✗ ungesunde Öle (z. B. Gemüseöle)
✓ Wasser und ungesüßter Tee	✗ Softdrinks und Alkohol

www.malakoff-klinik.de

Allgemein ist zudem wichtig, dass Sie...:

- ➔ ... wenn immer möglich **zu Bio-Produkten greifen**. Diese enthalten weniger Pestizide, Hormone und andere toxische Stoffe, die sich negativ auf das Lipödem auswirken könnten.
- ➔ ... immer möglichst **frisch gekochte Mahlzeiten** zu sich zu nehmen und auf Fertigprodukte verzichten. So wissen Sie einerseits genau, was Sie essen und können andererseits unnötige Zusatzstoffe vermeiden.
- ➔ ... **Sie genügend Wasser und ungesüßten Tee trinken**, damit Ihr Körper gut hydriert ist. Durst kann leicht mit Hunger verwechselt werden, wodurch Sie essen, ohne hungrig zu sein. Ein guter Richtwert sind 1,5 bis 2 Liter pro Tag.
- ➔ ... **Sie am besten dreimal über den Tag verteilt essen** und auf Snacks zwischendurch verzichten. So vermeiden Sie ein ständiges Auf und Ab des Blutzuckerspiegels und geben Ihrem Körper genügend Zeit zum Verdauen.

Sehen wir uns nun genauer an, welche Lebensmittel sich im Einzelnen für die Ernährung von Lipödem-Patientinnen eignen und auf welche man besser verzichten sollte.

## Welche Lebensmittel sind bei einem Lipödem empfehlenswert?

Wenn man von einem Lipödem betroffen ist, sollte eine ballaststoffreiche **Mischung aus viel frischem, buntem Gemüse und hochwertigen Proteinen** auf den Teller kommen. Ergänzen Sie diese Basis mit guten Ölen, Milchprodukten, Nüssen, Samen und Omega-3-Lieferanten, wie etwa Fisch. Auch Obst und antientzündliche Gewürze und Kräuter sind wichtig, um sich mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Die folgenden Lebensmittel eignen sich für eine gesunde Ernährung bei einem Lipödem:

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Wie oft konsumieren?	Wirkung
<b>Gemüse</b>	Spinat, Mangold, Grünkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Paprika	oft	nährstoff-, vitamin- und ballaststoffreich, entzündungshemmend, antioxidativ
<b>Vollkornprodukte</b>	Vollkornbrot, Naturreis, Quinoa, Hafer, Hirse, Buchweizen	regelmäßig	ballaststoffreich mit hoher Nährstoffdichte, sättigend, für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen	regelmäßig	beinhalten komplexe Kohlenhydrate, proteinreich, sättigend, regulieren den Blutzuckerspiegel

<b>(Fetter) Fisch</b>	Wildlachs, Hering, Sardinen, etc.	regelmäßig	Lieferant für Omega-3-Fettsäuren, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd
<b>Gesunde Öle</b>	Olivenöl, Avocadoöl, Kokosöl, Leinöl, Nussöle	regelmäßig	reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen, entzündungshemmend, antioxidativ
<b>Nüsse und Samen</b>	Walnüsse, Mandeln, Sesam, Chia-Samen, Leinsamen	regelmäßig	reich an ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen, regulieren den Blutzuckerspiegel
<b>Milchprodukte und Eier</b>	v. a. Milch und Joghurt (vorzugsweise nicht vollfett) sowie Eier	regelmäßig	protein-, vitamin- und mineralstoffreich, probiotische Wirkung (Milchprodukte)
<b>Gewürze und Kräuter</b>	z. B. Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt oder Petersilie	regelmäßig	entzündungshemmend, antioxidativ, verdauungsfördernd
<b>Obst</b>	Vor allem Beeren sind empfehlenswert, auch säuerliche Äpfel und Zitrusfrüchte	mäßig	vitamin- und mineralstoffreich, entzündungshemmend, antioxidativ
<b>Helles Fleisch</b>	Huhn, Pute, Kaninchen	mäßig	hochwertige Proteinquelle, cholesterinarm

Trinken sollten Sie hauptsächlich **Wasser und ungesüßten Tee** und davon genügend. So sorgen sie für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Auch schwarzer Kaffee ist kein Problem, sofern er in Maßen genossen wird.

Eine **vegetarische oder vegane Ernährung ist bei einem Lipödem möglich**, aber nicht zwingend nötig. Falls Sie sich ohne Fleisch und/oder Fisch bzw. gänzlich pflanzlich ernähren wollen, sollten Sie genau darauf achten, dass Sie alle wichtigen Nährstoffe zu sich nehmen und gegebenenfalls auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen (z. B. für Omega-3).

## Welche Lebensmittel sollte man bei einem Lipödem vermeiden?

Grundsätzlich kann man sagen, dass man jegliche **raffinierte Kohlenhydrate so gut wie möglich vermeiden sollte**. Dazu zählen alle stark verarbeiteten Weißmehlprodukte, z. B. Semmeln oder auch Backwaren. Diese Nahrungsmittel sind im Grunde „leere Kohlenhydrate“ – sie haben viele Kalorien, liefern aber kaum Energie und lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen.

Vermeiden sollten Sie auch **stark zuckerhaltige Produkte** wie Schokolade, Kekse, Kuchen etc. und süße Softdrinks. Versuchen Sie weiters auf Nahrungsmittel zu verzichten, die viele **Zusatz- und Konservierungsstoffe** enthalten. Diese können sich auf diverse körpereigene Prozesse auswirken und die Symptome des Lipödems unter Umständen verschlechtern.

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Häufigkeit des Konsums	Wirkung
Obst	stark zuckerhaltige Sorten wie Bananen, Melonen, Trauben; auch Trockenfrüchte	mäßig bis selten	Fructose lässt den Blutzucker schnell ansteigen und rasch wieder abfallen
konventionelle Getreideprodukte und stärkehaltiges Gemüse	weißer Reis, Kartoffeln	mäßig bis selten	sorgt für einen instabilen Blutzuckerspiegel
Süßigkeiten	Schokolade, Pralinen, Kekse, Kuchen, Gummibärchen etc.	selten	stark glukose- und fetthaltig, z. T. Transfette enthalten
stark verarbeitete Weißmehlprodukte	Weißbrot, Toastbrot, helle Brötchen, Backwaren auf Weißmehlbasis etc.	selten	nährstoffarm, hoher glykämischer Index, ballaststoffarm, wenig sättigend
rotes Fleisch	Schwein, Lamm, Wild, Rind	selten	hoher Fett- und Cholesteringehalt
salzige Snacks	Chips, Salzstangen etc.	sehr selten	Salz bindet Wasser im Gewebe, was die Beschwerden verschlimmern kann
verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren	Würstchen, Salami, Schinken, geräuchertes Fleisch, Konservenfleisch	sehr selten	viele gesättigte Fettsäuren, oft Zusatzstoffe und Konservierungsmittel enthalten, hoher Salzgehalt
ungesunde Öle	Sonnenblumenöl, Gemüseöle (z. B. Maisöl)	sehr selten	enthalten Omega-6-Fettsäuren, die in größeren Mengen entzündungsfördernd sind
süße Getränke	jegliche Softdrinks und gesüßte Limonaden	sehr selten	hoher Glukosegehalt lässt den Blutzucker schnell steigen, Erhöhung der Insulinresistenz, oft Zusatzstoffe enthalten

Was auch in diesem Bereich fällt, ist Alkohol. Sich ab und zu ein Glas Wein zu genehmigen, ist kein Problem. Aber seien Sie sich dessen bewusst, dass sich ein **regelmäßiger Alkoholkonsum** schlecht auf Ihre Gesundheit und auch auf Ihr Lipödem auswirken kann. Dasselbe gilt für Nikotin.

## Nahrungsergänzungsmittel bei einem Lipödem: Ist das sinnvoll?

Schaffen Sie es nicht, Ihren **Nährstoffbedarf über die Ernährung zu decken**, können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Zudem können manche davon bei der Linderung Ihrer Beschwerden helfen:

- ➔ **Omega-3-Fettsäuren** wirken entzündungshemmend und reduzieren den Triglyceridspiegel im Blut.
- ➔ **Vitamin D** wirkt Entzündungen entgegen, unterstützt das Immunsystem und den Stoffwechsel und verbessert die Insulinempfindlichkeit.
- ➔ **Selen** wirkt antioxidativ und stärkt das Immunsystem.

Lassen Sie sich hierzu am besten **von einem Arzt beraten**. Dieser kann anhand eines Blutbildes feststellen, ob Sie Ihren individuellen Bedarf dieser Nährstoffe bereits abdecken oder ob eine Supplementierung erfolgen sollte.

## Unsicher beim Ernährungsplan? Ernährungsberater und Arzt können helfen

Sie wollen Ihre Ernährung auf Ihr Lipödem anpassen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? **Lassen Sie sich von einem [auf Lipödeme spezialisierten Arzt](#) helfen**. Dieser kann zusammen mit Ihnen einen individuellen Ernährungsplan ausarbeiten und Sie über weitere Behandlungsmöglichkeiten informieren. Außerdem können Ihnen qualifizierte Ernährungsberater bei der Erstellung eines sinnvollen Ernährungsplans behilflich sein.

### Essenstagebuch führen

Notieren Sie, welche Lebensmittel Sie über den Tag verteilt konsumieren, und beobachten Sie, ob es Nahrungsmittel oder Speisen gibt, die Ihre Beschwerden verschlimmern. Wenn Sie genau auf Ihren Körper hören, können Sie mit Sicherheit einige Lebensmittel finden, die Ihnen nicht guttun.

## Behandlung des Lipödems: Ernährung, Sport & weitere Methoden kombinieren

Bei der Behandlung Ihres Lipödems sollten Sie sich nicht ausschließlich auf einen möglichen Erfolg durch eine Ernährungsumstellung verlassen. Um eine deutliche Linderung der Beschwerden zu erreichen, ist die **Kombination mehrerer Methoden** unerlässlich. Die Lipödem-Ernährung ist dabei nur eine der 6 Säulen, die Besserung versprechen.



Lymphdrainagen und das Tragen von Kompressionsstrümpfen ist Teil der **sogenannten Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)**. Das Ziel hierbei ist das Auflösen von Stauungen der Lymphflüssigkeit im betroffenen Gewebe sowie die allgemeine Verbesserung des Lymphflusses. Diese konservativen Methoden sind meist die ersten, die von den behandelnden Ärzten empfohlen werden.

Daneben haben bei einem Lipödem **Ernährung und Sport** einen wichtigen Stellenwert. Was hinsichtlich der Ernährung zu beachten ist, haben wir schon ausführlich besprochen. In Bezug auf die sportlichen Tätigkeiten, sind vor allem zwei Dinge wichtig:

1. **Setzen Sie auf Ausdauersport**, z. B. Schwimmen, Radfahren oder Yoga, statt Kraftsport. Das hilft Ihnen dabei, Kalorien zu verbrennen, Ihren Stoffwechseln anzuregen und Ihre allgemeine Fitness zu verbessern, ohne dass Sie viel Muskelmasse aufbauen, die Ihr Gewebe zusätzlich belastet.
2. **Passen Sie Ihre Sporteinheiten an Ihr Lipödem an.** Je nach Stadium, Ausprägung und Körperregion des Lipödems sind unterschiedlichen Fitnesspläne und Sportübungen empfehlenswert. Lassen Sie sich dazu am besten professionell beraten.

Ein oft unterschätzter Punkt ist zudem **die Hautpflege**. Die Vermehrung des Unterhautfettgewebes führt zu einer erhöhten Spannung in der Haut, was der Hautgesundheit nicht guttut. Achten Sie daher darauf, Ihre Haut ausreichend mit Feuchtigkeit zu versorgen, damit sie elastisch und widerstandsfähig bleibt. Insbesondere auch dann, wenn Sie regelmäßig Kompressionsstrümpfe tragen, sollte die Hautpflege nicht vernachlässigt werden.



Der einzig nachhaltig wirksame Weg, um die krankhaft vermehrten Fettzellen loszuwerden ist eine [Lipödem-OP](#). Mithilfe einer Fettabsaugung wird das überschüssige Unterhautfettgewebe entfernt, was den Druck im Gewebe maßgeblich verringert. Die Folge sind nicht nur eine deutlich schlankere Bein- bzw. Armsilhouette, sondern auch beträchtlich verringerte Beschwerden. An der Fort Malakoff Klinik bieten wir diesen Eingriff speziell für Lipödem-Patientinnen an.

## Welche Ernährung bei einem Lipödem? Wir helfen Ihnen weiter!

Sie wollen sich persönlich zum Thema Lipödem beraten lassen? Dann sind Sie bei uns richtig! Vereinbaren Sie ein **unverbindliches Beratungsgespräch** in unserer Klinik und wir klären, ob Sie tatsächlich an einem Lipödem leiden, welche Behandlungsoptionen Sie haben und wie Sie Ihre Ernährung auf Ihre Erkrankung anpassen können. Treten Sie mit uns in [Kontakt](#), wir beraten Sie gerne!

## FAQ

### Beeinflusst die Ernährung ein Lipödem?

Ja, die Ernährung hat einen **Einfluss auf Symptome des Lipödems**. Mit der richtigen Ernährung kann man diese verringern, mit der falschen hingegen verschlimmern. Eine angepasste Ernährung ist deshalb in der Regel Teil der konservativen Behandlungstherapie.

### Kann die richtige Ernährung ein Lipödem verbessern?

Ja, die richtige Ernährung kann die **Symptome verringern**. Die durch die Fettverteilungsstörung entstandenen Fettpolster wird man allein mit der richtigen Ernährung jedoch nicht los.

### Kann man ein Lipödem mit der richtigen Ernährung heilen?

Hier ist die Antwort **ein klares Nein**. Ein Lipödem ist eine chronische Fettverteilungsstörung, die man nicht heilen kann. Man kann sie lediglich behandeln. Die Ernährung ist Teil dieser Therapie.

### Kann die falsche Ernährung das Lipödem verschlimmern?

Ja, wenn Sie die falschen Lebensmittel zu sich nehmen, können sich die **Symptome verschlimmern**. Verzichten Sie auf Weißmehlprodukte, Wurst- und Fleischwaren sowie stark salz- oder zuckerhaltige Lebensmittel.

## Gibt es eine spezielle „Lipödem-Ernährung“ bzw. „Lipödem-Diät“?

Nein, es gibt keine eigene „Lipödem-Diät“. Nach dem heutigen Stand der Forschung zum Thema Lipödem und Ernährung sind jedoch die folgenden **vier Ernährungsformen** für Lipödem-Patientinnen empfehlenswert: niedrig-glykämische Ernährung, ketogene Ernährung, angepasste mediterrane Ernährung und intermittierendes Fasten.

## Sind eine schlechte Ernährung oder Übergewicht die Ursache eines Lipödems?

Nein. Weder das Körpergewicht noch die Ernährungsgewohnheiten sind für ein Lipödem verantwortlich. Es handelt sich um eine angeborene, chronische Krankheit, **nicht um das Resultat eines ungesunden Lebensstils**.

## Hat Übergewicht einen Einfluss auf das Lipödem?

Ja, **Übergewicht kann das Gewebe zusätzlich belasten** und damit unter anderem die Schmerzen, das Druckgefühl und die Wassereinlagerungen verschlimmern. Deshalb empfehlen wir Lipödem-Patientinnen ihr Übergewicht mit einer gesunden Diät loszuwerden.

## Kann man trotz Lipödem abnehmen?

Ja, das ist **problemlos möglich**. Sie werden jedoch sehen, dass die Fetteinlagerungen, die das Lipödem verursachen, nicht weniger werden – diese Fettdepots sind diätresistent. An anderen Körperstellen können Sie weiterhin Fett verlieren.

## Wer kann eine qualifizierte Lipödem-Diagnose erstellen?

Verlassen Sie sich für eine Diagnose auf einen [Arzt, der sich mit Lipödemen auskennt](#). **Lymphologen** (Lymphspezialisten), **Phlebologen** (Venenspezialisten), **Angiologen** (Gefäßspezialisten) und spezialisierte **Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie** sind die besten Ansprechpartner. Treten Sie auch gerne mit uns in Kontakt – unsere spezialisierten Fachärzte beraten Sie gerne.

## Quellen [Auszug]

**Cannataro R. u. a. (2021):** Management of Lipedema with Ketogenic Diet: 22-Month Follow-Up. Online unter URL: [https://www.academia.edu/80233222/Management\\_of\\_Lipedema\\_with\\_Ketogenic\\_Diet\\_22\\_Month\\_Follow\\_Up](https://www.academia.edu/80233222/Management_of_Lipedema_with_Ketogenic_Diet_22_Month_Follow_Up) [zuletzt aufgerufen: 07.06.2023].

**Di Renzo L. u. a. (2021):** Potential Effects of a Modified Mediterranean Diet on Body Composition in Lipoedema. Online unter URL: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/358> [zuletzt aufgerufen: 07.06.2023].

**Faerber G. (2017):** Antiinflammatorische Ernährung, was ist das und was bringt sie uns beim Lipödem? Online unter URL: [https://www.der-niedergelassene-arzt.de/fileadmin/user\\_upload/zeitschriften/vasomed/Artikel\\_PDF/2017/05-2017/DGP\\_Faerber\\_m\\_Literatur.pdf](https://www.der-niedergelassene-arzt.de/fileadmin/user_upload/zeitschriften/vasomed/Artikel_PDF/2017/05-2017/DGP_Faerber_m_Literatur.pdf) [zuletzt aufgerufen: 07.06.2023].

**Faerber G. (2017):** Ernährungstherapie bei Lipödem und Adipositas – Ergebnisse eines leitliniengerechten Therapiekonzepts. Online unter URL: [https://www.der-niedergelassene-arzt.de/fileadmin/user\\_upload/zeitschriften/vasomed/Artikel\\_PDF/2017/04-2017/Faerber.pdf](https://www.der-niedergelassene-arzt.de/fileadmin/user_upload/zeitschriften/vasomed/Artikel_PDF/2017/04-2017/Faerber.pdf) [zuletzt aufgerufen: 07.06.2023].

**Keith L. u. a. (2021):** Ketogenic diet as a potential intervention for lipedema. Online unter URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987720333260?via%3Dihub> [zuletzt aufgerufen: 07.06.2023].

**Reich-Schupke S. u. a. (2015):** S1-Leitlinie Lipödem. Online unter URL: [https://register.awmf.org/assets/guidelines/037-012L\\_S1\\_Lipoedem\\_2016-01-abgelaufen.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/037-012L_S1_Lipoedem_2016-01-abgelaufen.pdf) [zuletzt aufgerufen: 07.06.2023].

**Schulz F. (o. J.):** Den Körper mit einer angepassten Ernährung unterstützen – Gibt es eine ideale Lipödem-Ernährung? Online unter URL: <https://www.shg-lipoedem-suedhessen.de/app/download/8325044256/Merkblatt+Ern%C3%A4hrung.pdf?t=1664866988> [zuletzt aufgerufen: 07.06.2023].