

Ernährung bei Lymphödemen

Ein wesentlicher Bestandteil der Therapie des Lymphödems ist die richtige Ernährung. Hierbei gelten in erster Linie die Richtlinien der gesunden Ernährung, die in der österreichischen Ernährungspyramide gut dargestellt werden. Hinzu kommen noch Punkte, die sich gezielt auf das Ödem auswirken können.



Die Österreichische Ernährungspyramide (ages.at)

Übergewicht

Österreichweit gelten 1,5 Millionen Menschen als übergewichtig. Übergewicht bedeutet auch überschüssiges Fettgewebe – dieses ist unter anderem auch verantwortlich für die gesteigerte Speicherung von Flüssigkeit. Ziel soll es sein, das Gewicht bei Bedarf zu reduzieren bzw. das Normalgewicht konstant zu halten. Liegt bei Ihnen ein Lymphödem in Kombination mit Übergewicht vor, wird die ernährungsmedizinische Therapie lt. Leitlinie der Österreichischen Adipositasgesellschaft empfohlen.

Bewegung



Körperliche Aktivität hat viele positive Wirkungen auf den Körper – unter anderem unterstützt sie den Gewichtsverlust indem sie den Energieverbrauch erhöht, fördert Stressabbau und fördert den Lymphfluss.

Deshalb - bauen Sie so viel als möglich Bewegung in ihren Alltag ein! – z.B.:

- Auto stehen lassen und kurze Strecken zu Fuß gehen bzw. mit dem Rad fahren
- Treppe statt Lift
- Eine Station früher aussteigen
- Mit dem Hund Gassi gehen

- Verdauungsspaziergang
- Aufrechte Haltung einnehmen, Bauch anspannen
- In die Knie gehen bzw. beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen stellen

Außerdem sollte wöchentlich **2-3x für 30 – 40 Minuten Ausdauersport betrieben werden.**

Flüssigkeit



Trinken Sie täglich mind. 1,5 – 2 l zuckerfreie Getränke (Wasser, Mineralwasser, Tees ohne Zucker). Die genaue Flüssigkeitszufuhr soll sich nach dem Körpergewicht richten – empfohlen werden 30 ml/kg Körpergewicht.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr spielt für jeden Bereich des Körpers eine große Rolle – im Falle eines Lymphödems wirkt sich die passende Zufuhr positiv auf den Lymphfluss aus. Entgegen vieler Behauptungen hat eine gesteigerte Flüssigkeitszufuhr keinen negativen Einfluss auf bestehende Ödeme.

Wichtig ist es, nicht aufs Trinken zu vergessen! Nehmen Sie sich eine kleine Trinkflasche für unterwegs mit, trinken Sie 1 Glas Wasser zu jeder Mahlzeiten bzw. jeder Tasse Kaffee oder schaffen Sie sich anderwertige Erinnerungen.

Gut geeignet sind Wasser oder Mineralwasser – Geschmack kann durch Zugabe von Kräutern, Beeren oder Gemüse verfeinert werden - sowie Tees ohne Zucker.

Obst und Gemüse



1 Portion = 1 handvoll

In dieser Lebensmittelgruppe ist es besonders wichtig, regional und saisonal zu wählen. Im Winter kann auch auf Tiefkühlprodukte zurückgegriffen werden.

Empfehlenswert sind 3 Portionen Gemüse am Tag – um dies zu erreichen, essen Sie am besten Salat zur Hauptmahlzeit und Rohkost zum Frühstück/Abendessen. Versuchen Sie sich an neuen, vegetarischen Gerichten!

Der Obstkonsum soll täglich max. 2 Portionen am Tag ausmachen, da Obst Fruchtzucker enthält.

Kohlenhydrate



Die Gruppe der kohlenhydratreichen Lebensmittel dürfen am Speiseplan nicht fehlen, denn sie liefern dem Gehirn, Rückenmark und roten Blutkörperchen Energie. Die Auswahl der Kohlenhydrate spielt dabei jedoch eine große Rolle.

Steigern Sie den Anteil an Vollkornprodukten, um mehr Ballaststoffe in ihre Ernährung einzubringen. Ballaststoffe haben div. positive Wirkungen auf den gesamten Stoffwechsel:

- Langsamer Blutzuckeranstieg
- Längeres Sättigungsgefühl
- Bessere Verdauung
- Binden Cholesterin und Schadstoffe
- Regen zum Kauen an

Achten Sie beim Kauf von Brot und Gebäck auf die Zutatenliste – dunkle Farbe heißt nicht gleich Vollkorn! Je weiter vorne eine Zutat steht, desto mehr ist davon im Produkt enthalten. Wenn Sie gerne Müsli essen, achten Sie ebenfalls auf die Zutatenliste! Häufig weisen fertige Müslimischungen einen hohen Anteil an Zucker auf, deshalb ist es empfehlenswert, sich das Müsli selbst mit div. Flocken, Obst, Nüssen und Milchprodukten zu mischen.

Fett

Die Fettzufuhr sollte so gering als möglich gehalten werden. Die Auswahl der richtigen Fette spielt hier auch eine entscheidende Rolle.

Pflanzliche Fette sollen tierischen Fetten den Vorzug geben – kochen Sie mit Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Olivenöl und verwenden Sie beschichtete Pfannen um Gerichte fettarm zubereiten zu können.

Acht geben sollte man auch bei „versteckten“ Fetten wie in Fleisch, Wurst, Käse, Milchprodukten, Eiern, Knabberartikel (Chips usw.) und Fast Food.

Eiweiß

PatientInnen mit Lymphödem sollen sich möglichst eiweißreich ernähren – dadurch bleibt die Muskulatur erhalten bzw. wird aufgebaut - 0,6 g/kg Körpergewicht ist hierbei der Mindestbedarf.

Auch beim Eiweiß kommt es auf die richtige Wahl an. Schränken Sie den Konsum von tierischen Eiweißquellen ein (siehe Ernährungspyramide) und erhöhen Sie den Anteil an pflanzlichen Eiweißquellen wie Hülsenfrüchten.

Liegt ein Eiweißmangel im Blut vor, gilt es diesen zu beheben, da es dadurch zu einer stärkeren Ödembildung kommt.

Empfehlungen für die Eiweißzufuhr:

- Max. 3x/Woche Fleisch
 - Magere Teile bevorzugen
 - Fettarm zubereiten
- 2x/Woche Fisch
 - Fettarm zubereiten
- 3 Eier pro Woche
- Milchprodukte
 - 2 Port. weiß (Naturjoghurt 1 %, Buttermilch, selbst gemischte Fruchtjoghurts,...)
 - 1 Port. gelb (fettarme Käsesorten 35 % F.i.t.)

Fettes, Süßes

Auch Mehlspeisen, Paniertes, Gebackenes und Knabbereien finden sich in der Ernährungspyramide wider – jedoch in sehr geringen Maßen.

Schränken Sie den Konsum von Süßem und Fettigem bzw. Salzigem stark ein, denn diese Lebensmittel sind unter anderem verantwortlich für Gewichtszunahme und enthalten häufig große Mengen isolierten Zucker sowie ungünstige Fettsäuren.

Salz



Das im Salz enthaltene Natrium bindet Flüssigkeit im Körper und soll (besonders bei Lymphödemen) demnach sparsam verwendet werden.

Empfohlen werden täglich max. 5 g Salz (= 1 Teelöffel), hierbei muss jedoch auch die beachtliche Menge an Salz in div. Lebensmittel (besonders Fertigprodukte, Wurst, Käse usw.) beachtet werden. Folgedessen ist es förderlich, möglichst frische Lebensmittel in natürlicher Form zu sich zu nehmen.

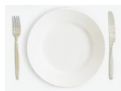
Um dem Essen dennoch Geschmack zu verleihen, können div. Kräuter zum Kochen verwendet werden.

Kreislaufanregende Lebensmittel

Konsumieren Sie Lebensmittel, die den Kreislauf anregen nur sparsam – diese veranlassen, dass zusätzliche Flüssigkeit über die Lymphgefäße abtransportiert werden muss und wirken sich somit negativ auf das Lymphödem aus.

Hierzu zählen Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze – bedenken sie aber immer: „die Dosis macht das Gift“.

Essverhalten



- Langsam essen, gut kauen
 - Das Sättigungsgefühl erst nach 15 – 20 Minuten
- Besteck zwischendurch immer wieder weglegen
- Keine Ablenkung (TV, Handy, Zeitung,...)
- Keine großen Vorräte bzw. Großpackungen kaufen

Quellen:

www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen
www.ages.at/themen/ernaehrung/oesterreichische-ernaehrungspyramide
Ernährung – Alles über das Lymphödem (lymphliga.at)
S2k Leitlinie Diagnostik und Therapie der Lymphödeme AWMF; Mai 2017