

Ketogene Diät bei Lipödem

Ernährungstherapeutisches Potenzial und Einfluss auf Symptomatik, Anthropometrie und Lebensqualität

M. Singer, E. Edlinger, J. Wild, K. Nigl
 FH Gesundheitsberufe OÖ, Studiengang Diätologie, Linz „Diätologie“

Das Lipödem ist eine chronisch-progrediente Krankheit, die mit erheblichen physischen sowie psychischen Beeinträchtigungen einhergeht. Trotz hoher Prävalenzzahlen fanden ernährungstherapeutische Ansätze lange keine Beachtung. Bis die im Jahr 2024 veröffentlichte SK2-Behandlungsleitlinie-Lipödem spezifische Ernährungsempfehlungen für Lipödempatientinnen aussprach. Insbesondere die Empfehlung zu einer hypokalorischen ketogenen Diät (KD) und der damit verbundenen Versprechungen hinsichtlich Symptomreduktion und Gewichtsverlust sticht dabei heraus.

Zielsetzung

Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, zu untersuchen, inwieweit eine ketogene Diät (KD) ein therapeutisches Potenzial in der Behandlung des Lipödems besitzt. Im Fokus steht die Analyse der Wirkungen einer ketogenen Ernährungstherapie (KET) auf die einzelnen Symptomaten des Lipödems sowie auf die Lebensqualität der Betroffenen. Darüber hinaus wird sowohl die Nachhaltigkeit einer möglichen KD-Intervention bewertet als auch geprüft, ob eine derart ausgeprägte Kohlenhydratrestriction potenzielle Risiken birgt.

Forschungsfragen

„Stellt eine ketogene Ernährung eine evidenzbasierte Ernährungstherapie für Lipödempatientinnen dar?“

„Sind unter einer ketogenen Diät sowohl eine Gewichts- und Symptomreduktion als auch lebensqualitätsverändernde Effekte bei Lipödem zu erwarten?“

Methodik



Ergebnisse

Studie (n-Zahl)	Kalorienbilanz (Defizitvorgabe)	Zeit (Dropout%)	Kohlenhydrate pro Tag	Körpergewicht	Körperzusammensetzung	Extremitäten-Umfänge	Schmerz	Lebensqualität
(Lundanes et al. 2024) (n=70) *KD-Kohorte	hypokalorisch (<1200 kcal) 1176 kcal	8 Wochen (11,4 %)	66,6 g 23,00 EN%	signifikant -10,2 kg (-1,28 kg / W)	signifikant FM, FFM, ICW, ECW, TBW	nicht untersucht	signifikant alle BPI-Scores (Brief Pain Inventory)	signifikant fast alle Scores (RAND-36, IWQOL, LYMQOL)
(Jeziorek et al. 2023) (n=113) *KD-Kohorte	hypokalorisch (-15 bis -25 %) 1679 kcal	7 Monate (53,9 %)	30,1 g 6,00 EN%	signifikant -10,8 kg (-0,36 kg / W)	überwiegend signifikant Beinvolumina, LBM, MBF, PBF, VFL, TBW	signifikant Oberschenkel, Waden & Knöchel	signifikant VAS-Score (Visual-Analog-Scale)	nicht untersucht
(Jeziorek et al. 2022) (n=108)	hypokalorisch (-15 bis -25 %) 1677 kcal	16 Wochen (15,7 %)	29,8 g 6,10 EN%	signifikant -8,2 kg (-0,51 kg / W)	signifikant LBM, MBF, PBF, VFL, MBF-Beine	signifikant Oberschenkel, Waden & Knöchel	nicht untersucht	nicht untersucht
(Di Renzo et al. 2023) (n=30) *Alleinige KD	hypokalorisch (-20%) 1513 kcal	10 Wochen (26,7 %)	22,5 g 5,95 EN%	signifikant -3,53 kg (-0,35 kg / W)	teils signifikant Total fat (+Hege), ↓ Fettverteilung, IMAT, Restliche Werte	nicht untersucht	nicht signifikant Fibromyalgie-Fragebögen	nicht signifikant Fibromyalgie-Fragebögen
(Sorlie et al. 2022) (n=9)	normokalorisch 1863 kcal	7 Wochen* (0,0 %)	28,0 g 6,00 EN%	signifikant -4,6 kg (-0,66 kg / W)	teils signifikant FFM, SMM ↓, FM, TBW	teils signifikant Waden ↓, Oberschenkel	signifikant VAS-Score (Visual-Analog-Scale)	signifikant Allgemeine QOL (LYMQOL-Score)

Diskussion



Verbesserungen sind vorrangig auf das Kaloriendefizit zurückzuführen und sind nicht zwangsläufig den potenziellen Effekten der KD geschuldet



Die überwiegend signifikante Linderung der Schmerzsymptomatik könnte auf potenzielle Wirkmechanismen der KD zurückzuführen sein



Die Verbesserung der Lebensqualität könnte auf die kombinierten Effekte von Gewichtsreduktion und Schmerzlinderung zurückzuführen sein

Schlussfolgerung

Studien zeigen unter KD nur vorübergehende Verbesserungen von Schmerz und Lebensqualität; Gewichts- und Umfangsreduktionen sind primär der negativen Energiebilanz zuzuschreiben. Hohe Umsetzungsbarrieren und ernährungsbezogene Risiken sprechen gegen einen Einsatz der KD bei Lipödem.

Referenzen: (Deutsche Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie e.V., 2024); (Lukowicz et al., 2023); (Marshall und Schwahn-Schreiber, 2011)