



Ernährungsberatung Andrea Barth, Hirschlandstr. 93, 73730 Esslingen

HIRSCHLANDSTR. 93  
D-73730 ESSLINGEN  
[www.igze.de](http://www.igze.de)

Tel.: 0711/ 30 51 10 36  
Fax: 0711/ 30 51 10 39  
Mobil: 0176/ 63 46 88 01  
Email: [andrea.barth@igze.de](mailto:andrea.barth@igze.de)

Herr  
Dr. Stefan Rapprich  
Hautmedizin Bad Soden  
Kronberger Str. 36a

D-65812 Bad Soden am Taunus

Esslingen, den 16.06.2021

Sehr geehrter Herr Dr. Rapprich,

zuallererst möchte ich Ihnen herzlich für Ihre Aufklärungsarbeit unter anderem im Zuge Ihrer Tätigkeit und Ihres Engagements in der Lipödem-Gesellschaft danken, sei es durch die in meinen Augen sehr gelungene Online-Veranstaltung zum „Versorgungsdebakel Lipödem“ oder auch im Hinblick auf die bevorstehende Veranstaltung für die Hausärzte. Ich bin der Überzeugung, dass mit der Gründung der LipödemGesellschaft und ihrem gut besetzten Vorstand aus allen wichtigen Bereichen wirklich noch einmal deutlich mehr Bewegung in die Thematik Lipödem kommt, nicht nur im politischen Kontext, sondern auch bezüglich der Aufklärungsarbeit bei allen an der Versorgung der Lipödem-Patientinnen beteiligten Berufsgruppen.

Aber gerade hinsichtlich der letztgenannten Gruppe habe ich in Bezug auf eine Ihrer Aussagen bei der Veranstaltung zum Versorgungsdebakel eine Anmerkung, die mit den Empfehlungen zum Selbstmanagement zu tun hat. Sie sagten beim Thema Therapieoptionen, dass sich **eine ketogene Ernährung als vorteilhaft erwiesen** habe, wobei es **keine genauen Studien** dazu gäbe. Andere Ernährungsformen nannten Sie nicht.

Und genau an dieser Stelle möchte ich gerne mal einhaken und hoffe, dass Sie sich kurz Zeit für die Gedankengänge einer **Ernährungsfachkraft** nehmen:

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin (Diplom-Oecotrophologin), bin seit 19 Jahren in meiner Praxis für Ernährungstherapie tätig, arbeite viel mit Lipödem-Patientinnen, bin selbst vom Lipödem betroffen und leite eine Selbsthilfegruppe für Lipödem-Betroffene.

2018 war ich zudem eine der Studienteilnehmerinnen der Münchner „Ernährungsstudie bei Lipödem“ um Frau Dr. Lipp (ehem. Bauer) am Klinikum rechts der Isar. Hier wurden die Studienteilnehmerinnen für 3 Monate in einen fettarmen und einen ketogenen Arm (<15 % Kohlenhydraten) bei 1000 kcal/d eingeteilt.

Meinem Karma entsprechend wurde ich in die Ketogen-Gruppe rekrutiert, da ich es ansonsten mit einer solch gearteten LowCarb-Ernährung niemals ausprobiert hätte. Es war eine wichtige Erfahrung, die ich nicht missen, aber auch auf keinen Fall noch einmal machen möchte. Mal abgesehen von den körperlichen Auswirkungen einer solchen Ernährung von deutlicher Schmerzzunahme im Bereich der Oberschenkel und des Gesäßes bis hin zu einem absoluten Shutdown meines Gehirns mitten im Praxisbetrieb, war auch die Lebensmittelwahl ein ziemlicher Drahtseilakt zwischen „alltäglich verfügbar“, „mit Familie machbar“, „noch bezahlbar“ und vor allem „einigermaßen ausgewogen“.



HIRSCHLANDSTR. 93  
D-73730 ESSLINGEN  
[www.igze.de](http://www.igze.de)

Tel.: 0711/ 30 51 10 36  
Fax: 0711/ 30 51 10 39  
Mobil: 0173/ 8 51 70 24  
Email: [andrea.barth@igze.de](mailto:andrea.barth@igze.de)

Ernährungsberatung Andrea Barth, Hirschlandstr. 93, 73730 Esslingen

Mein ernährungswissenschaftliches Herz blutete spätestens an dem Punkt, als es nach dem vorgegebenen Nährstoffverhältnis „besser“ war, einen Leberkäse zu essen als sich eine Paprika schmecken zu lassen. Ketogen ist nicht gleich ketogen, es kann alleine von der Lebensmittelauswahl richtig schlecht sein und damit mehr Schaden als Nutzen. Nur ketogen zu propagieren, wird der Thematik Ernährung im Ganzen und Ernährung bei Lipödem im Speziellen nicht gerecht.

Die Studienergebnisse der oben genannten Studie sind leider auch bald 3 Jahre nach Studienabschluss nicht veröffentlicht. Auf Nachfrage für einen Vortrag meinerseits zu dieser Thematik wurde mir aber bestätigt, dass die Ergebnisse für beide Ernährungsformen ähnlich sind, also keine besser abgeschnitten habe. So gab es in beiden Gruppen sehr gute und in beiden Gruppen nahezu ausbleibende Gewichtsabnahmen. Es gab in beiden Gruppen Teilnehmerinnen, die mit der vorgegebenen Ernährung sehr gut und genauso welche, die eher schlecht bis gar nicht mit den Vorgaben zurechtkamen.

Insgesamt erkennen wir doch in den letzten Jahren immer mehr, dass Ernährung etwas sehr Individuelles ist und nicht zu jedem die gleiche Ernährung passt. Wer schon einmal ketogen gelebt hat, weil es von außen vorgegeben war, es aber eigentlich nicht zu seinem Ernährungsverständnis passt, weiß, wie sich das anfühlt und unter was für einem Druck man steht (das gilt natürlich für jede extreme Ernährungsrichtung). Die Lipödem-Foren sind voll von extremen Ernährungsempfehlungen **von Laien**, die darauf bestehen, dass wir bei Lipödem „keine Milchprodukte“, „keinen Weizen“, „kein Gluten“ essen dürfen, am besten „vegan“ und „auf jeden Fall ketogen“ leben müssen. Alles Empfehlungen ohne jegliche wissenschaftliche Grundlage. Zurück bleiben die Betroffenen, die sich nicht nur in immer einseitigere Ernährungsregime begeben mit der Gefahr einer absoluten Mangelernährung. Sie werden auch immer schuld bewusster, beschämter und kleiner, weil sie eine ketogene, vegane oder sonst wie eingeschränkte Ernährung nicht durchhalten, aber suggeriert bekommen, dass sie nur so ihrem Lipödem Einhalt gebieten können bzw. es geradezu füttern, wenn sie sich nicht an diese Dinge halten. Das baut einen enormen Druck auf und schmälert den bei Lipödem eh schon oft deutlich eingeschränkten Selbstwert und die Lebensqualität. Und es fördert den Eintritt in massive Essstörungen. Ich habe nicht wenige Patientinnen, die das Verhältnis zu „normalem Essen“ völlig verloren haben und erst einmal wieder lernen müssen, was zu einer „gesundheitsförderlichen“ Ernährung überhaupt gehört.

Lieber Herr Dr. Rapprich,

Sie haben mit Ihrer Position in der Lipödem-Gesellschaft eine sehr tragende Rolle in Bezug auf die Empfehlungen zu diesem Krankheitsbild, alleine durch die Reichweite und den Stellenwert der LipöG. Zumindest die Fachwelt sollte doch - soweit möglich - wissenschaftlich und evidenzbasiert informiert sein, wobei Erfahrungen natürlich durchaus mit eingebracht werden dürfen, aber als solche deutlich kenntlich gemacht werden sollten. Wie Sie sagen: es gibt keine wissenschaftlichen Belege, die eine ketogene Ernährung bei Lipödem als vorteilhaft herausstellen. Eine **ketogene Ernährung** ist eine sehr einschränkende Ernährung, die viele nicht durchhalten können. Warum wird eine solche extreme Ernährungsweise, für die es keine Belege im Bezug auf das Lipödem gibt, so propagiert, erst recht, wo sie definitiv **nicht alternativlos** ist?



Ernährungsberatung Andrea Barth, Hirschlandstr. 93, 73730 Esslingen

HIRSCHLANDSTR. 93  
D-73730 ESSLINGEN  
[www.igze.de](http://www.igze.de)

Tel.: 0711/ 30 51 10 36  
Fax: 0711/ 30 51 10 39  
Mobil: 0173/ 8 51 70 24  
Email: [andrea.barth@igze.de](mailto:andrea.barth@igze.de)

Wäre es nicht sinnvoller, den Patienten den Rat zu geben, die Ernährung allgemein mal unter die Lupe zu nehmen bzw. nehmen zu lassen, und zwar nicht nur in Bezug auf Kohlenhydrate. Auch im Jahr 2021 liefert der Ernährungsreport des BMEL\* wieder bzw. immer noch genügend Ansatzpunkte bezüglich der in Deutschland praktizierten Ernährung und unserem Ess- und Ernährungsverhalten. Und da sind wir noch weit weg von ketogen!

Bevor wir das Verhältnis der Makronährstoffe zueinander ansprechen, gibt es so viel mehr, was im Vorfeld angegangen werden kann und deutlich entscheidender ist als die prozentualen Anteile von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Und den meisten Lipödem-Patientinnen würde es neben der Lebensmittelauswahl mehr helfen, das Essverhalten, die Lebensmittelzubereitung und zusätzlich die tägliche Kalorienzufuhr im Auge zu haben, als einfach nur die Empfehlung zu bekommen ketogen zu leben. Wenn eines für mich als Ernährungstherapeutin und selbst Betroffene aus der Erfahrung heraus deutlich geworden ist, wenn auch dies nicht wissenschaftlich belegt: das Lipödem scheint eine Stoffwechselfremse zu sein (egal ob operiert oder nicht). Aber kalorisch bewegen wir uns im Vergleich zu nicht vom Lipödem Betroffenen nicht ansatzweise im gleichen Kalorienspektrum, erst recht in fortgeschrittenem Alter oder Stadium. Das ist aber lediglich meine **Erfahrung** aus inzwischen 19 Jahren Ernährungstherapie.

Ist es nicht zielführender, den Menschen – in diesem Falle die Lipödem-Patientin – individualisiert an die Hand zu nehmen und pauschalisierte Empfehlungen ohne wissenschaftliche Evidenz außen vor zu lassen? Ist es nicht besser, individuell, damit passender und langfristiger zu arbeiten, als mit dem Hammer zu kommen, kurzfristig (wenn überhaupt) Erfolg zu haben, aber zahlreiche Kollateralschäden zu verursachen? Erst 2020 ist wieder eine schöne **Metaanalyse** von 121 Studien bzgl. verschiedener Ernährungsregime bei Adipositas erschienen, die klar darlegt, dass **die Makronährstoffverteilung für die Adipositas wohl nicht ausschlaggebend** ist (*Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults:...* . *BMJ* 2020; 369:m6996).

Ich wünsche mir einfach, dass nicht etwas propagiert wird, was zum einen sehr einschränkend, wissenschaftlich nicht belegt und – und das ist der wichtigste Punkt – absolut **nicht alternativlos** ist. Der Druck auf die Betroffenen könnte dadurch deutlich reduziert und die Individualität mehr gelebt werden. Wenn die spärliche wissenschaftliche Studienlage zum Thema Lipödem überhaupt irgendeine Ableitung zulässt im Bereich Ernährungsmanagement, dann ist es die vorsichtige Empfehlung hin zu einer **antientzündlichen Ernährung**. Und hier lassen sich doch mehr Ernährungsregime aufführen als die ketogene Ernährung, allem voran die **mediterrane Ernährung**, die deutlich vielseitiger, alltags-, familien- und gesellschaftstauglicher ist als die ketogene Ernährung. Und egal im Übrigen welche Ernährungsrichtung: dem Thema Essverhalten, Portionsgrößen- und Kalorienmanagement kommt eine ganz elementare Rolle zu und wird bei dem bloßen Empfehlen eines Regimes absolut nicht mit einbezogen.

### **Ernährung ist so viel mehr als nur Makronährstoffe!**

Hier gehören ehrlich gesagt auch die Ernährungsfachkräfte ins Boot geholt, die die Ernährung von der Picke auf gelernt haben und sich beruflich hauptsächlich mit der ernährungstherapeutischen Führung von Patienten beschäftigen.

\*BMEL: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Ernährungsberatung Andrea Barth, Hirschlandstr. 93, 73730 Esslingen

HIRSCHLANDSTR. 93  
D-73730 ESSLINGEN  
[www.igze.de](http://www.igze.de)

Tel.: 0711/ 30 51 10 36

Fax: 0711/ 30 51 10 39

Mobil: 0173/ 8 51 70 24

Email: [andrea.barth@igze.de](mailto:andrea.barth@igze.de)

Ich freue mich, dass Sie meine Abhandlung bis hier her gelesen haben und hoffe, dass Sie mein Anliegen nachvollziehen können. Vielleicht konnte ich Ihnen hiermit eine andere Sicht der Dinge in Bezug auf die Ernährungsempfehlungen darlegen.

Wenn Sie Fragen haben, dürfen Sie sehr gerne auf mich zukommen. Ich würde mich sehr freuen.

Nun wünsche ich Ihnen erst einmal viel Erfolg bei der Hausärzte-Veranstaltung.

Herzliche Grüße

Andrea Barth, Dipl. oec. troph.