

# KETO Ernährungs- leitfaden

Übersicht zur Unterstützung einer  
antientzündlichen, kohlenhydrat-  
reduzierten Ernährungstherapie  
für Lipödem-Patientinnen



# Auf eine gute Ernährung kommt es an

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle in der Therapie des Lipödems. Aktuelle Studien zeigen, dass sich eine ketogene Ernährungstherapie (KET) aufgrund ihrer symptomlindernden und entzündungshemmenden Effekte besonders gut für Lipödem-Patientinnen eignet. Bei ketogener Ernährung ist die Kohlenhydratzufuhr stark reduziert und der Anteil gesunder Fette erhöht. Dadurch wechselt der Körper in den Fettverbrennungsmodus (sogenannte Ketose), wobei aus Fettsäuren die Ketonkörper gebildet werden, die Glukose als primäre Energiequelle ersetzen. Dieser Stoffwechselzustand ähnelt dem Fasten und kann eine Gewichtsreduktion ermöglichen, ohne dass ein Hungergefühl entsteht.

Die ketogene Ernährung ist gesund, abwechslungsreich, Gemüse- und Öl-basiert und wird durch tierische und/oder pflanzliche Eiweißquellen sinnvoll ergänzt. Durch eine erhöhte Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren ist sie ausgewogen und führt nicht zu einer Mangelernährung.



Pflanzlich basierte Kost  
(saisonal und regional)



Tierisches und/oder  
pflanzliches Eiweiß



Gesunde Fettquellen  
und MCT-Fette



Flüssigkeit



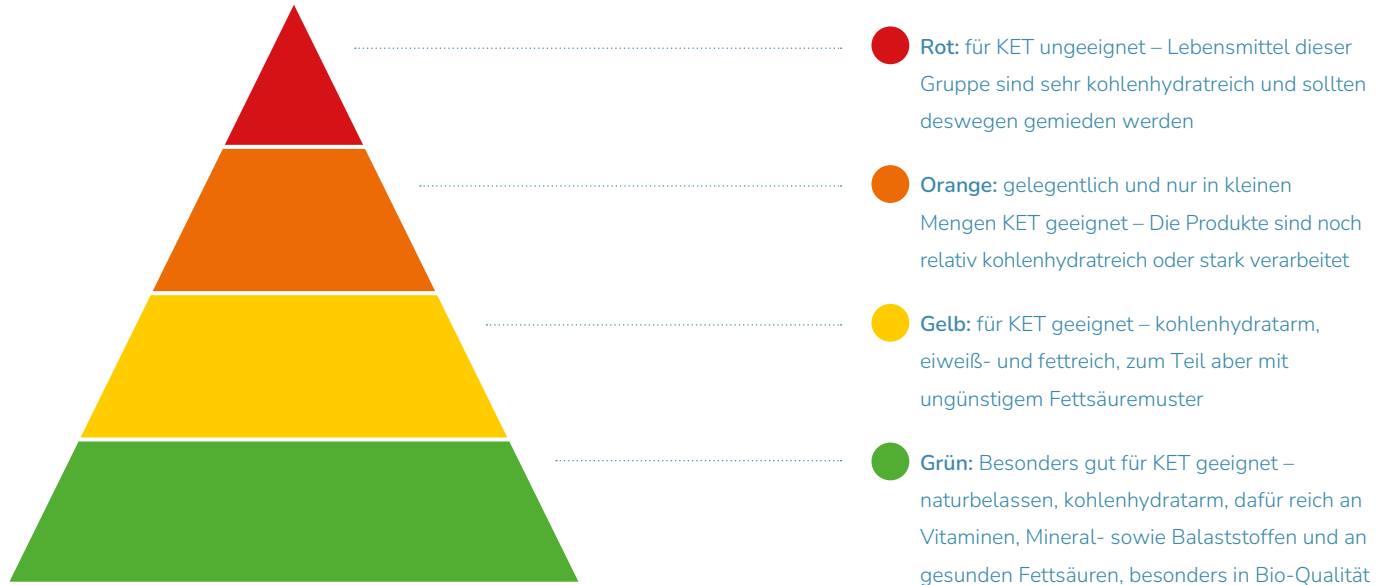
Aleksandra Fischer, Diplom-  
Ernährungswissenschaftlerin,  
zertifizierte Ernährungs-  
therapeutin und KETO-Expertin

Frau Fischer verfügt über  
langjährige Erfahrung in der  
KETO-Ernährungstherapie und  
hat diesen Leitfaden speziell  
auf die Anforderungen bei  
Lipödemerkrankung optimiert.

Weitere Informationen zur  
Ernährungstherapie finden Sie  
auch auf unserer Website unter  
[www.lipomedicum.de](http://www.lipomedicum.de)

# Das Prinzip des KETO-Ernährungsleitfadens

Der KETO-Ernährungsleitfaden orientiert sich am Prinzip der Ernährungspyramide und unterstützt Lipödem-Patientinnen dabei, die richtige Lebensmittelauswahl zu treffen, ohne diese abwägen oder Kalorien und Nährstoffe berechnen zu müssen. So lässt sich die Ernährung unkompliziert und abwechslungsreich in den Alltag integrieren – sei es im Beruf, auf Reisen, im Restaurant oder bei Familienfeiern. **Eine persönliche, fachlich begleitete Ernährungstherapie kann dieser Leitfaden jedoch nicht ersetzen.**





Alle Zuckerarten (Kristallzucker, Puder-, Gelier- oder Kandiszucker, brauner Zucker, Kokosblütenzucker)



Zuckeralternativen wie Honig, Reis-/Maissirup, Ahorn- und Dattelsirup, Agavendicksaft



Süßigkeiten (Kekse, Kuchen, Gummibärchen, Eis, Nuss-Nougat-Creme, Schokolade)



Trockenobst, Obst in Dosen, Marmelade



Säfte (auch frisch gepresst), Energydrinks, Limonaden, Getränkepulver mit Zucker



Fast Food wie z.B. Pizza, Hamburger, Döner



Panade (Schnitzel, Fischstäbchen, Nuggets)



Fixprodukte und Soßen mit Zuckerzusatz, Soßenbinder auf Basis von Mais, Weizen oder Kartoffelstärke, Ketchup



Milch und gezuckerte Milchprodukte (Fruchtojoghurt und -quark, Kakao)



Alkoholische Getränke (besonders ungeeignet sind alkoholische Getränke mit viel Zucker, wie z.B. Likör, Radler, Cocktails)



Alle Getreidesorten und daraus gemachte Mehle (Weizen, Dinkel, Roggen, Grünkern, Emmer, Einkorn, Hirse)



Weißbrot, Vollkornbrot, Toastbrot, Brötchen (Mohn, Sesam, Kürbiskern), Brezel, Laugentaste, Fladenbrot, Wraps, Baguette



Nudeln (Fusilli, Spaghetti) Salzstangen, Brezeln usw.



Couscous, Bulgur, Müsli, Grieß und Grießbrei



Blätterteig, Croissant, Börek



Reis/Reisprodukte (polierter Reis, Vollkornreis, Reispuffer, Reisblätter, Sushi)



Mais/Maisprodukte: Maiskolben, Polenta, Cornflakes, Popcorn



Kartoffel, Süßkartoffel, Kartoffelprodukte wie Pommes, Kroketten, Püree, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Kartoffelknödel, Chips



Maronen



Kohlenhydratreiches Obst (Traube, Banane, Dattel, Feige, Kirsche)



Hafer, Porridge  
(ohne Zucker)



Pseudogetreide:  
Quinoa, Amaranth, Buchweizen



Hülsenfrüchte:  
Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen



Nudeln aus Linsen,  
Bohnen oder Kichererbsen



Obst (Apfel, Birne, Mango, Ananas, Orange,  
Mandarine, Pflaume, Pfirsich, Wassermelone)



Low Carb Produkte,  
Ketchup ohne Zuckerzusatz



Eiweißbrot/Brötchen,  
Nudeln und Wraps auf Glutenbasis



Trockener Wein oder Sekt,  
alkoholfreies, kohlenhydratreduziertes Bier



Süßstoffe (z.B. Aspartam, Saccharin,  
Sucralose), Aromastoffe



Zuckerersatzstoffe (Xylit, Maltit),  
Kaugummis mit Xylit



Ersatz für Schokolade, Gummibärchen  
mit Stevia/Erythrit gesüßt, selbstgemachte  
Kuchen, Kekse, Eis ohne Mehl und Zucker



Light und Zero Limonade, Energiedrinks,  
Eistee, zuckerfreier Sirup





Wurstwaren, Schinken, Speck, Leberwurst



Meeresfrüchte und Fischkonserven



Käse (Schnittkäse, Feta, Mozzarella)



Frischkäse, Mascarpone, Crème fraîche, Schmand, Quark, Naturjoghurt, Skyr



Sahne, Butterschmalz (Ghee), Butter, Margarine, Kokosfett, Schmalz, Mayonnaise, Remoulade



Fleisch (alle Sorten einschließlich Geflügel und Wild)



Eier und Eierspeisen (Spiegeleier, Omelette usw.)



Sojaprodukte (Tofu, Sojanudeln)



Erdnüsse, Pistazien, Kürbis-, Sonnenblumen- und Cashewkerne



Pflanzliche Öle (reich am Omega 6), z.B. Sonnenblumenöl, Erdnussöl, Sojaöl, Distelöl, Maiskeimöl



Salz, Hefe, Backpulver, körnige Brühe (ohne Zusatz von Zucker)



Balsamico Essig, Senf, Meerrettich (ohne Zuckerzusatz)



Zuckerersatzstoff Stevia/Erythrit, selbstgemachte Marmelade mit Stevia/Erythrit



Milchersatzprodukte wie Mandel-, Soja- oder Kokosdrink (zuckerfrei und mit Calcium angereichert)



Kaffee, schwarzer Tee



Kohlenhydratreiches Gemüse  
z.B. rote Bete, Kürbis, Karotten, rote Paprika usw.



Tomaten, passierte Tomaten,  
Tomatenmark, Dosentomaten



Eingelegtes Gemüse  
(ohne Zuckerzusatz)



Kohlenhydratarmes Obst  
(Zitronen, Beeren, Limetten, Rhabarber)



Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Kokosnüsse, Nusserzeugnisse wie Nussmehl oder Nussmus (ohne Zuckerzusatz)



Bindemittel wie Zitrusfaser,  
Johannisbrotkernmehl, oder Guarkernmehl



Fettreiche Fischarten  
(z.B. Lachs, Makrele, Hering, Heilbutt, Thunfisch)



Pflanzenöle (z.B. Olivenöl, Leinöl, Walnussöl)



MCT-Öl



Macadamia, Pekannüsse, Paranüsse  
Samen: Chia-, Lein-, Floh-, Hanf-, Mohnsamen, Sesam, Kümmel usw.



Keto-Brot auf Basis von Nüssen, Samen und Körnern



Konjak-Mehl, Konjak-Reis und Konjak-Nudeln



Backzutaten  
z.B. Vanille, Zimt, Backkakao



Gewürze wie Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma usw. (ohne Zuckerzusatz), Apfelessig



Kohlenhydratarmes Gemüse  
z.B. Avocado, Blumenkohl, Brokkoli, Spargel, Aubergine, Pilze, Oliven, Gurke, Sellerie, Kohlrabi (frisch oder TK)



Selbstgem. Gemüsesmoothie, Pesto, Brotaufstrich (ohne Zuckerzusatz)



Alle Salatsorten



Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer



Wasser, Tee (z.B. Melissen-, Brennnessel-, Holunder- oder grüner Tee)



Detaillierte Informationen rund  
um eine ketogene Ernährung  
finden Sie auf unserer Website



Lipomedicum Tübingen  
Eisenbahnstr. 50  
D-72072 Tübingen  
Fon +49 7071 75 41 660  
[praxis@lipomedicum.de](mailto:praxis@lipomedicum.de)

[www.lipomedicum.de](http://www.lipomedicum.de)

 [www.instagram.com/lipomedicum](https://www.instagram.com/lipomedicum)

 [www.facebook.com/lipomedicum](https://www.facebook.com/lipomedicum)

**Lipomedicum**  
CHIRURGISCHE PRAXIS AM NECKAR