

I en artikkelserie i Lymfeposten hele neste år, har vi fått Catherine Seo og hennes samarbeidspartnere i USA til å gi oss et innblikk i mulighetene ketolyse og lavkarbodiett gir for mennesker med lymfødem/lipødem. I Lymfeposten vil hun vise det siste innen forskning, komme med gode råd og vise eksempler på hvordan ketolyse kan hjelpe. I vår artikkelserie har vi utelatt Cathrine Seos referanser for å gjøre det mer lettleselig. Artikkelsen vil også bli lagt ut som særtrykk på medlems-sidene på lymfoedem.no, da med alle referanser i artikkelen lagt inn.

**Lipødem & Lymfødem:**

# Finnes det en diett som hjelper?

Du har kanskje lest, og muligens også personlig erfart, at lipødem er «motstandsdyktig mot diett og trening». De fleste av oss har prøvd forskjellige dietter og omfattende treningsprogrammer med små, eller ingen, varige resultater. Når Katrina Slagle Harr, en kvinne med lipødem og ekstrem overvekt lyktes med å ta av 90 kg i løpet av en 2-års periode ved å følge en ketogen diett (WOE), fulgte vi fremgangen hennes med stor interesse og med håp.

AV CATHERINE SEO, PHD OG LESLYN KEITH. ODT

Hun holdt et foredrag om sin diett og vekttap på Lipedema Worldwide Summit i fjor sommer. Intervjuet av henne og hennes ketogenforsker, Leslyn Keith, vakte stor interesse verden rundt i lipødem-kretser. Begge bidro med en alternativ tenkemåte om dietter og forslag til behandling av symptomer som følger med lipødem.

## KETOGEN-DIETT OG LYMFØDEM

I en upublisert pilot-studie utført i USA av Leslyn Keith i 2015, var deltagerne i stand til å oppnå vesentlig endring i kroppsvekt, livvidde, ferdigheter og livskvalitet hvis de holdt seg til en ketogen diett. Tolv personer deltok i et 3-måneders program for livsstilsendring med hovedvekt på ketogen diett samt endringer i livsstil. Deltagerne som fulgte dietten oppnådde en omfattende reduksjon på 8,2 kg i tillegg til

en vesentlig volum-reduksjon i ben eller armer som skyldes lymfødem. Til sammenlikning oppnådde ikke de som ikke tilpasset seg dietten noe merkbar effekt.

De overlappende resultatene av lymfødem og lipødem gjorde at vi stilte spørsmål om den ketogene dietten også kan hjelpe kvinner med lipødem. Begge tilstander har forstyrrelser i lymfesystemet som forårsaker ødem. Det er også ganske vanlig både med lymfødem og lipødem å ha dobbeltdiagnose med ekstrem overvekt. En rapport viste også at vekttap hos en kvinne med lipødem resulterte i en omfattende reduksjon av volum i underkroppen. Hvis lipødem, som ekstrem overvekt, er en metabolsk forstyrrelse, gir det også mening at ketogen diett vil være effektivt.

## HVA ER LAVKARBO-HYDRATDIETT?

Misforståtte og feilrepresenterte epidermiologisk observerte data fra diettstudier i 1950-årene og 60-årene har resultert i feil anbefalinger av å redusere inntak av fett. Dette førte til et kosthold med vesentlig fett-restriksjon. Når vi lærte mer om diabetes, ble karbohydrat-restriksjoner tilført i blandingen, som resulterte i dietter med veldig lavt kaloriinnhold. Dette var absolutt effektivt på kort sikt, men fordi mange lav-karbohydrat, lav-fett diett-entusiaster forble sultne, trøtte, irriterte og fikk hjernetåke, var det ikke bærekraftig i det lange løp. Selv med over 100 dokumenterte år med suksess med å kombinere lav-karbohydrat med høyt fettinntak for behandling av ekstrem overvekt, ble dr. Robert Atkins regnet som en paria når



## Ketolyse/lavkarbo:

**Catherine Seo, PhD  
Leslyn Keith. ODT**

han introduserte Atkins-dietten i 1970-årene. Siden 2002, har over 50 tilfeldig (randomiserte) kontrollerte forsøk med menneskelige deltagere vist at Dr. Atkins hadde rett: Å redusere karbohydrater i dietten og øke fett er en sunn, bærekraftig og hyggelig måte å holde vekten på og å holde andre helseforhold i sjakk.

## HVA ER KETOGEN DIETT?

En ketogen diett består av veldig lavt inntak av karbohydrater, moderat protein og mye fett. Dr. Andreas Enfeldt, kjent som diett-doktoren (DietDoctor.com) har definert den på denne måten, «En ketogen diett (keto) er en lav-karbo diett som endrer kroppen til en fett-brennende maskin... i likhet med andre strenge lav-karbo-dietter...designet spesifikt for å resultere i ketose. Det er mulig å måle og tilpasse for å nå optimalt keton-nivåer for helse, vekttap eller for fysisk og mental ytelse.»

## LIPØDEM OG KETO. PRØVE SEG FREM

Basert på de gode resultatene fra forskning med ketogen diett for lymfødem, utførte lipødem-prosjektet online-undervisning som et forsøk ledet av Katrina Slagle Harris og Leslyn Keith i september-oktober 2016. Resultater har vært lovende nok til at en gjennomførbarhetsstudie ble startet for desember 2016 – mai 2017. Rapportene er imponerende og lovende. En kvinne

fra Canada rapporterte:  
«I dag er det gått en måned for meg. Jeg er begeistret over resultatene så langt. Jeg har gått ned 4,6 kg og 14 1/2 tommer! Hoveddelen av mitt lipødem er fra livet til knærne mine, og det er der jeg har mistet tommene. Jeg har gått ned minst en tomme på alle mål fra under brystene til knærne mine!»

En annen kvinne fra New Zealand skrev til oss:  
«6 uker etter jeg begynte å spise en ketogen diett (ikke noe sukker, ingen stivelse - høyt fettnivå, moderat protein-nivå, lav-karbohydrat-nivå), så har jeg gått ned 16 kg!!! Jeg bruker ikke heller mine spaserstokker lenger fordi min kne-betennelse er sterkt redusert, energi-nivået har økt og jeg tenker klarere.»

En kvinne fra USA som i henhold til rapporter hadde slitt, beskrev sine erfaringer:  
«9 måneder siden trengte jeg en rullator. Mitt lipo-lymfødem var ekstremt smertefullt... det var totalt invalidiserende og stjal livet fra meg. I dag kan jeg jogge 3 miles på en tredemølle og jeg begynner å løfte vekter denne uken. Jeg har også gått ned 13,5 kg på keto

på 60 dager. Hvis jeg kan gjøre dette...så kan sannsynligvis du det også...Jeg har ikke følt meg så bra på to tiår.»

### INNSATS GIR RESULTATER

Selv om man må legge inn en innsats for å lære og vedlikeholde en ketogen livsstil, så forteller flere og flere at prosessen belønnes. Ketogen diett tilbyr mulighet for en reduksjon av symptomer og vekt. Det kan være verdt et forsøk? I løpet av neste år, gjennom 2017, skal vi presentere flere artikler på forskjellige aspekter av en ketogen diett, inkludert å forstå makro-næringsstoffer, hvordan det å spise fett kan hjelpe og hvordan håndtere suksessene og utfordringene med denne type diett-ending. Vi inviterer deg til å bli med oss!

### MERE INFO FINNEN DU HER

<http://DietDoctor.com>  
<http://lipedemaproject.org>  
<http://keto.lipedemaproject.org>

For de ekstreme:

<http://www.wowcafe.com/nutrition.php>  
WOE=Holde seg til en ketogen diett

## Om forfatterne:

### Catherine Seo, PhD

Catherine Seo, PhD, er med-direktør for The Lipedema Project, med Mark L. Smith, MD, FACS, Direktør for Friedman Center for Lymphedema Research and Treatment og nestleder for kirurgi på The Center for Advanced Medicine hos Northwell Health i New York. Lipødem-prosjektet er et omfattende transmedia-program for å øke oppmerksomheten og tilbyr utdanning, forskning og behandling for lipødem. Dr. Seo er professor og regisserte/produserte dokumentar-filmen, Lipedema: The disease they call FAT.

Kontakt: [catherine@lipedemaproject.org](mailto:catherine@lipedemaproject.org)

### Leslyn Keith, OTD

Leslyn Keith, OTD, OTR/L, CLT-LANA, fullførte sin kliniske doktorgrad i yrkes-terapi i 2015 med vekt på lymfødem og ekstrem overvekt. Hun ble sertifisert som lymfødem-terapeut under Klose Norton Training & Consulting i 2000 og ble LANA-sertifisert i 2001. Dr. Keith har startet fire lymfødem-terapi-programmer i California inkludert to i privat praksis. I tillegg til å behandle lymfødem, forsker, konsulterer og foreleser hun i dag på lymfødem, ekstrem overvekt og driver praksis-utfordringer nasjonalt. Hun er hoved-instruktør for Klose Training.

Kontakt: [leslyn@lipedemaproject.org](mailto:leslyn@lipedemaproject.org)



Lær å leve med lymfødem

www.dietdoctor.com Foto: Odd Hveem

Montebellosenteret ligger i flotte omgivelser like ovenfor Lillehammer og framstår med god hotellstandard uten institusjonspreg. Montebellosenteret legger stor vekt på skjønnhet, kunst og opplevelser. Samtidig har vi et sunt og godt kjøkken og delikate rom.

Mer informasjon finner du på [montebellosenteret.no](http://montebellosenteret.no) eller ta kontakt med oss.



## Montebellosenteret arrangerer kurs for alle som har et kreftrelatert lymfødem

### «Lær å leve med lymfødem»

– 1 ukes kurs

**Kurs 5-17** 3. - 10. febr  
**Kurs 33-17** 18. - 25. aug

På dette kurset har vi fokus på å lære hva du kan gjøre selv når du har fått lymfødem. Du vil blant annet lære om lymfesystemet, fysisk aktivitet, hjelpemidler og egenbehandling. Kurset inneholder i tillegg intensiv daglig behandling av fysioterapeuter med spesialkompetanse i lymfødembehandling.

### Lymfødem i hverdagen

– 2 ukers kurs

**Kurs 12b-17** 24. mars - 7. april  
**Kurs 23b-17** 9. - 23. juni  
**Kurs 36b-17** 8. - 22. sept  
**Kurs 49b-17** 8. - 20. des

Fordypningskurs etter deltakelse på «Lær å leve med lymfødem». Hovedfokus på dette kurset er hvordan du fungerer best mulig med ditt lymfødem i hverdagen, rettet mot fysisk aktivitet og ernæring. Inkl. lymfødembehandling på hverdager.

Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali  
Tlf 62 35 11 00 [post@montebello-senteret.no](mailto:post@montebello-senteret.no)  
[www.montebellosenteret.no](http://www.montebellosenteret.no)

**MONTEBELLO**  
Nytt perspektiv på livet