DEL 4

Catherine Seo og Leslyn Keith eksklusivt for Lymfeposten

Ketogent kosthold:
Nå er det håp for lipødem og lymfødem

Et tilfeldig møte ved det første NIH-symposiet (National Institutes of Health) om lymfesystemet som ble holdt i USA i september 2015 har ført til en fantastisk prosess av oppdagelse og nytenking de siste to årene. Catherine Seo og Leslyn Keith møttes for første gang under en presentasjon av Leslyns forskning (se nedenfor) som demonstrerte suksessen til de som brukte et ketogent kosthold for å kontrollere lymfødem og fedme (Keith, et al., 2017).

Deltakerne i Leslyns studie som implementerte et ketogent kosthold, oppnådde større vekttap, reduksjon i kroppsfettprosent og reduksjon av volum på lemmer sammenlignet med de som ikke begynte med dette kostholdet.

Klinikere og forskere mener at lipødem ikke kan hjelpes med kosthold og trening. «Jeg lurer på om dette kan fungere for de med lipødem?» tenkte Catherine. Et ketogent kosthold er så radikalt forskjellig fra det plantebaserte, høykarbokostholdet som de fleste industriland har spist de siste 40 årene, at vi tenkte at det kanskje kunne fungere. Det spørsmålet startet en prosess og et samarbeid som fortsatt vokser etter 2 år.

RESULTATER AV ET KETOGENT KOSTHOLD FOR KVINNER MED LIPØDEM

Et ketogent kosthold begrenser karbohydratinntaket, holder proteininntaket på et moderat nivå og legger vekt på fett gjennom kostholdet. I dette kostholdet spises kjøtt (storfe, svin, fjærkre, fisk), meieriprodukter og egg til du er mett, og suppleres med grønnsaker uten stivelse. Korn og sukker elimineres. Frukt spises svært sjelden og begrenses til bær med lav glykemisk indeks.

Vi begynte å tilby nettkurs, støttegrupper og et detaljert program. Etter hvert som vi fikk rapporter om kvinners resultater fra hele verden, vokste gruppene våre... og da kom det flere resultater. Områder som hadde uproporsjonal distribusjon av fett, som er typisk for lipødem, endret seg. Symptomer ble redusert eller fjernet etter hvert som betennelser begynte å gikk ned.

Én slik historie kommer fra Zoe som nylig delte bildene sine og skrev:

«Jeg er ikke flau over hvordan jeg ser ut lenger! Før-bildet (til venstre i juni) ble sendt til meg av mannen min som senere kommenterte at han aldri hadde tenkt på hvor uproporsjonal jeg var, og etter-bildet er fra forrige helg (3. november) – 5 måneder med keto!»

~Zoe W., London, Storbritannia

Zoe fortsatte, *«I årevis har jeg hatt lyst til å ordne vekten min og å leve livet med den livslysten og energien jeg har inni meg. Jeg har slitt med energinivået mitt, sykdomsfølelse, smerter, lav selvtillit, og jeg har vært flau og skamfull. Det er nå sju måneder siden jeg*

«Jeg har gått ned 20 kg siden desember 2016, og jeg føler meg kjempebra!»
~Merial C., MO, USA

begynte ketoeventyret mitt, og jeg har innsett at til tross for at jeg ikke går like fort ned i vekt lenger, er motivasjonen min fortsatt i full sving... Den ikke-vektrelaterte seieren min i desember er at jeg lever drømmelivet. Det er ikke en et drømmeliv som innebærer skyfri himmel og strandliv og lottogevinst, men en enkel drøm om å se normal ut og å føle seg ok.»

Til nå har over 5600 kvinner med lipødem fra Facebookgruppen Lipedema and Keto WOE bidratt til en voksende samling anekdoter. Disse utrolige historiene omfatter fortellinger om vekttap, mindre eller eliminerte smerter, redusert volum på øvre OG nedre del av kroppen, forbedrede blodprøver og økt livskvalitet. Vi holder fortsatt på å lære HVORFOR dette kostholdet ser ut til å fungere så godt, og vi planlegger ytterligere forskning i en klinisk studie, men i mellomtiden får tusenvis av kvinner med lipødem livene sine forvandlet *ved rett og slett å spise annerledes.*

> **«Tusenvis av kvinner med lipødem får livene sine forvandlet ved rett og slett å spise annerledes.»**

PRAKTISKE TIPS – KETO UNDER HØYTIDER

Denne artikkelen er den siste av en serie i fire deler om lipødem og ketogent kosthold. Mange av dere har fulgt serien vår og bestemt seg for å prøve et ketogent kosthold for å forbedre helsen. ***Gratulerer og velkommen!*** Det kan kanskje virke overveldende i begynnelsen, spesielt på denne tiden av året med så mange sosiale sammenkomster som er sentrert rundt mat. Vi vil gjerne dele noen tips som kan hjelpe deg til å holde kostholdsplanen.

FØRST OG FREMST: PLANLEGG.

Dette betyr å være klar over begrensningene dine og matvarer som trigger deg. Tenk over hvilke fristelser som kan være i kommende et måltid eller en sammenkomst. Tenk over hvordan du kan avlede deg selv og holde deg til å spise sunt. Tenk over hvordan du skal svare på eventuelle spørsmål om kostholdet ditt. Fortell verten om kostholdsbegrensningene dine for å forhindre at de blir skuffet når du

Ketolyse/lavkarbo:

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. Lipødemprosjektet er et omfattende transmediaprogram for å øke oppmerksomheten og tilby 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

Leslyn Keith, OTD
Leslyn Keith, OTD, OTR/L, CLT-LANA, fullførte sin kliniske doktorgrad i yrkesterapi 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 terapiprogrammer 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 praksisutfordringer nasjonalt. Hun er hovedinstruktør for Klose Training.
Kontakt: leslyn@lipedemaproject.org

⇦⇦ ikke vil spise en rett med mye karbohydrater som de kanskje har brukt en hel ettermiddag på å lage. Tilby å bidra til måltidet for å sikre at du har noe du kan spise som du vet er ketogent.

PRØV FORSVARSSPISING.

Spis et lite ketogent måltid hjemme før en sosial sammenkomst hvis du er bekymret for begrensede ketoalternativer og sannsynligheten for mange fristelser. Det er lettere å motstå en fristende, men karbofylt rett hvis du ikke er sulten. Det er denne strategien mange bruker for å unngå å bruke for mye penger i matbutikken. En mett shopper kjøper mindre mat.
Når du er på sammenkomsten, ***bør du fylle tallerkenen din med mat du kan spise.*** Det blir ikke så åpenbart at du spiser annerledes enn andre, hvis det er mat på tallerkenen din. Folk pleier som regel ikke å legge merke til hva du har på tallerkenen, men det kan hende de legger merke til at du ikke ser ut til å spise så mye. En tom tallerken kan kanskje oppmuntre til spørsmål, og det er helt greit hvis du liker å snakke om hva du har lært om ketogent kosthold. Hvis ingenting av det som tilbys, er i samsvar med kostholdet, anbefaler vi at du holder noe å drikke (fortrinnsvis vann). Dette gir inntrykk av at du inntar noe og dermed deltar i sammenkomstens hovedaktiviteter, altså å spise eller drikke.

VURDER Å ARRANGERE DEN SOSIALE SAMMENKOMSTEN I FREMTIDEN.

Dette gir deg full kontroll over hvilke matvarer som tilbys. Det kan være en gyllen mulighet til å demonstrere hvor deilig og tilfredsstillende et ketogent kosthold kan være. En venn arrangerte et nydelig Thanksgiving-måltid i fjor for venner og familie, men noen av dem spiste keto uten å si fra. Alle snakket om hvor deilig måltidet var, og ingen så ut til å legge merke til at det manglet brød og poteter.
Husk at selv om sosiale sammenkomster kanskje er sentrert rundt mat, handler de egentlig om ***fellesskap, deling, familie og tilknytning***. Kos deg med menneskene, atmosfæren og miljøet, og benytt anledningen til å faste. Kortsiktig fasting ved å hoppe over et måltid, kan raskt sette deg i fettforbrenningsmodus. I stedet for å føle deg oppblåst og ukomfortabel når du reiser fra sammenkomsten, føler du deg klar i hodet og forfrisket. Gled deg over det faktum at du forbedrer helsen din mens du holder et glass vann og nyter en god samtale!

SIST, MEN IKKE MINST: HUSK

«Jeg begynte på Keto i den siste uken i mai i år (2017). Første bukse noen gang i størrelse 10 fra størrelse 20, og første topp i størrelse small fra størrelse XL. Jeg har gått ned 17kg. Jeg danser av glede."
~Janine P., Victoria, Australia

NOEN GRUNNLEGGENDE KETOGENE PRINSIPPER.

Til tross for at du blir oppmuntret til fråtse, må du huske å bare spise til du er mett. Slutt å spise når du er mett, selv om det betyr at du lar det ligge igjen deilig ketomat på tallerkenen. Drikk masse vann. Å drikke nok vann er ikke bare sunt, men gjør også at du føler deg mindre sulten og dermed bedre rustet til å unngå fristelsen rundt ikke-ketogen mat. Unngå alt som det står «glutenfritt», «helt naturlig» eller «lett» på. Disse matvarene kan likevel ha mye karbohydrater og ikke være inkludert i kostholdet.

KETO VIDERE!

Det ketogene kostholdet blir en livsstil for mange med lipødem og lymfødem over hele verden. Selv om det ikke er en kur, gjør det det lettere å håndtere disse kompliserte og progressive sykdommene. Og foreløpig er det et stort skritt i riktig retning.
Referanse til artikkelen:

Lifestyle Modification Group for Lymphedema and Obesity Results in Significant Outcomes

Leslyn Keith, OTD, Carol Rowsemitt, PhD, RN, FNP-c & Lorie Richards, Ph.D., OTR/L, FAHA

Central Coast Lymphedema Therapy; Comprehensive Weight Management, A Nursing Corp.; Department of Occupational and Recreational Therapies, University of Utah

INTRODUCTION

- Lymphedema and obesity commonly co-occur complicating treatment and prolonging disability[1]. Therefore, finding effective and efficient interventions for simultaneous treatment of these issues is critical for reducing disability.
- Meaningful weight reduction requires sustained alterations of diet[2] as well as other lifestyle changes[3], while effective lymphedema management requires strict adherence to daily self-care strategies such as skin care, self-manual lymph drainage, and wearing compression garments[4]. However, such lifestyle modification has been very difficult for individuals to achieve.
- A review of the literature shows that in every randomized controlled trial on human subjects in which various diets are compared, those adhering to a low carbohydrate ketogenic diet achieve superior results in most outcome measures[5].
- Research suggests that lifestyle modification groups can be an effective and efficient way to assist people with weight loss[6]. Weight-loss outcomes have been sustained the longest when there is continued contact either in person or virtually[7].
- The efficacy of a lifestyle modification group approach that encourages a low carbohydrate ketogenic diet has never been tested in the population with lymphedema who are also obese.

METHODS

10 subjects participated in a lifestyle modification program, inspired by USC's Lifestyle Redesign®.

Participant Baseline Characteristics

Participant	age	gender	Weight* (pounds)	Waist Circumference* (centimeters)	% Body Fat*	BMI*	Affected Limb
1	70	Female	197.27	96.17	34.4	31.33	Bilateral Legs
2	67	Female	225.7	108.5	41.4	41.33	Bilateral Legs
3	70	Male	388.57	157.17	33.9	54.20	Bilateral Legs
4	69	Female	202.77	101	41.03	33.23	Bilateral Legs
5	68	Female	288.03	136.67	44.53	45.17	Bilateral Legs
6	66	Female	208.7	106.67	39.47	32.73	Unilateral Arm
7	57	Female	214.3	122.83	43.53	39.23	Bilateral Legs
8	68	Female	224.37	96.33	42.67	35.17	Bilateral Legs
9	66	Female	207.63	107.33	42.93	34.07	Bilateral Arms
10	66	Female	217.43	99.83	44.2	37.33	Bilateral Legs
Mean (*SD*)	66.7 (3.74)		237.48 (58.85)	113.25 (19.94)	40.81 (3.83)	38.38 (7.02)	
*These are averages of the 3 baseline measures							

Outcome Measures:
- Body Weight
- Limb Volume
- Lymphedema Life Impact Scale (LLIS) – lymphedema-related quality of life

Data were collected prior to the intervention at three baselines, each two weeks apart, and twice post-intervention (within one week of the last group session and one month post-intervention).

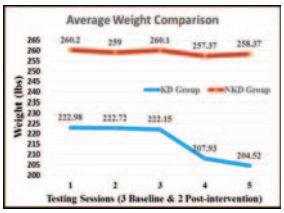
INTERVENTION

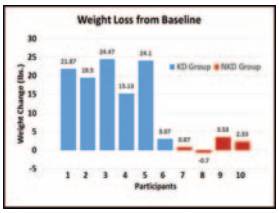
- **Twelve 1.5 hour group sessions** in lifestyle modification, based on the Lifestyle Redesign® model, and led by an occupational therapist. Mean group attendance was 8.2 sessions (*SD* = 2.2).
- **Six 0.5 hour individual sessions** were also offered for developing personal priorities, individual goal-setting, and problem-solving. Mean individual session attendance was 3.8 visits (*SD* = 1.14).

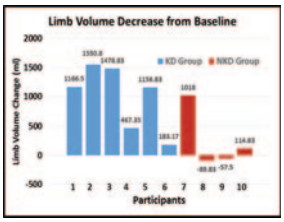
	Session Topic
Session 1	Introduction to Lifestyle Change
Session 2	Eating for Health & Weight Loss – Ketogenic Diet
Session 3	Eating Routines
Session 4	Prevention/Management of Chronic Medical Conditions, plus Guest Lecture (Thyroid & Weight Management)
Session 5	Barriers to Change & Coping Strategies
Session 6	Eating Out & Social Eating
Session 7	Field Trip – Meet at Restaurant
Session 8	Physical Activity & Exercise
Session 9	Stress Management, plus Guest Lecture (Meditation)
Session 10	The Importance of Sleep
Session 11	Life Balance & Time Management
Session 12	Wrap-up & Review: Planning for Sustained Change

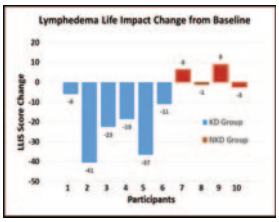
RESULTS

Self-selected Diet Groups: Ketogenic Diet (KD) Group (*n* = 6)
Non-Ketogenic Diet (NKD) Group (*n* = 4)

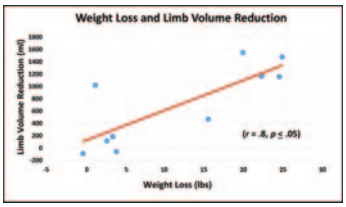


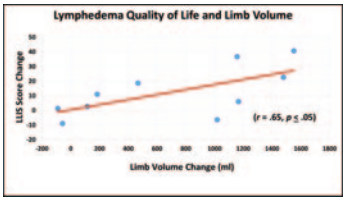






RESULTS





No relationship was found between the number of groups attended nor individual sessions attended and a change in any of the outcome measures.

DISCUSSION

- The lifestyle modification program used in this study was feasible, resulting in a high retention rate and good program attendance.
- The program resulted in weight and limb volume reduction and reduced lymphedema-related life impact for participants who used a ketogenic diet. The results offer preliminary evidence that this intervention may be a viable adjunct to improved clinical outcomes for lymphedema treatment.
- Further research using a controlled design is needed to confirm efficacy, and to ascertain which elements of the program are key for facilitating positive results and whether the positive results obtained from this study are sustained in the long term.

REFERENCES

1. Mehrara, BJ & Greene, AK (2017) Lymphedema and obesity: Is there a link? *Plastic and Reconstructive Surgery, 134*(1), 154e-160e.
2. Westman, EC, Feinman, RD, Mavropoulos, JC, et al. (2007) Low-carbohydrate nutrition and metabolism. *American Journal of Clinical Nutrition, 86*, 276-284.
3. Vesely, JM & DeMattia, LG (2014) Obesity: Dietary and lifestyle management. *FP Essentials, 425*, 11-15.
4. Brown, JC, Cheville, AL, Tchou, JC, et al. (2014) Prescription and adherence to lymphedema self-care modalities among women with breast cancer-related lymphedema. *Support Care Cancer, 22*(1), 135-143.
5. Bueno, NB, de Melo, IS, de Oliveira, SL, et al. (2013) Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Nutrition, 110*(7), 1178-87.
6. Jamal, SN, Moy, FM, Azmi Mohamed, MN, et al. (2009) Comparison of methods for delivering a lifestyle modification program for obese patients. *Annals of Internal Medicine, 150*(4), 255-262.
7. Riebe, D, Blissmer, B, Greene, G, et al. (2005) Long-term maintenance of exercise and healthy eating behaviors in overweight adults. *Preventive Medicine, 40*, 769-778. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.09.023

Bilde til høyre: *«Jeg har vært ei ketojente siden 28. mars 2016. Denne livsstilen har gitt meg livet tilbake... Jeg føler meg bedre som 41-åring enn jeg noen gang har følt meg. Jeg anbefaler alle som nettopp har begynt, eller som har nådd et platå og er frustrerte (for ja, platåer finnes), å drikke masse vann, ta masse bilder (vekten lyver noen ganger) og viktigst av alt, stol på prosessen. Dette klarer du.» ~Candice P., Georgia, USA*

Keith, L, Rowsemitt, C, Richards, L (2017). Lifestyle Modification Group for Lymphedema and Obesity Results in Significant Health Outcomes. American Journal of Lifestyle Medicine. Først publisert 21. november 2017. https://doi.org/10.1177/1559827617742108