

19. Övervikt och kroniska ödem

Övervikt försämrar prognosen när man har någon av de diagnoser som ingår under samlingsnamnet Kroniska Ödem. Ja, forskning visar till och med att övervikt i sig själv på sikt kan orsaka lymfödem. Är kroppsvolymer stor blir det väldigt mycket vätska som ska pumpas ut i kroppen för att ge näring till varenda cell. All denna vätska ska sedan föras tillbaka igen till hjärtat genom lymfsystemet. Vid övervikt ställs därför mycket stora krav på lymfsystemet som ska städa bort all överskottsvätska och alla slaggprodukter från kroppens alla delar. Har man en nedsatt lymftransportkapacitet från födseln eller efter en operation (eller annan skada på lymfsystemet), så kan övervikt vara det som avgör om man utvecklar ett lymfödem eller inte.

Jämför lymfsystemets arbete med att dammsuga ett hus.

Det är en större utmaning att dammsuga ett slott med 18 rum än en liten enrumslägenhet.

Övervikt och lymfödem efter bröstcancerbehandling

Så tidigt som 1957 konstaterades att de som var överviktiga oftare fick lymfödem efter bröstcancerbehandling. En senare studie visar att hos de, som hade ett BMI över 29, så var risken hela 36 procent att få lymfödem inom 5 år. Hos de som hade lägre BMI var risken för att få lymfödem inom 5 år endast 12 procent.

Övervikt kan ensamt vara orsak till lymfödem

Flertalet studier pekar på att ett BMI på över 50 utgör en stor risk för att utveckla lymfödem. Med undersökningsmetoden Lymfscintigrafi kan man se att lymfsystemets transportkapacitet försämras kraftigt vid övervikt. Har man dessutom ett lymfödem på grund av någon annan orsak, uppstår en ond cirkel. Den försämrade transportkapaciteten gör att vätska och slaggprodukter blir kvar i vävnaderna. Slaggprodukterna som kroppen vill bli av med börjar då irritera vävnaderna och skapar en inflammatorisk reaktion som i sin tur innebär att blodtillförseln till området ökar. Vid ökad blodcirkulation ökar även vätskemängden i vävnaderna – vilket ställer ännu större krav på lymfsystemet. Bryter man inte den onda cirkeln lagras vätskan upp som fettväv vilket ger ytterligare försämring av lymftransporten.

Egenbehandling viktigt för att minska ett lymfödem vid viktning.

Går du upp i vikt ökar kroppsvolymer allra mest i de kroppsdelar där lymfsystemet har en dålig transportkapacitet. Tyvärr gäller det även omvänt: när du går ner i vikt minskar omfånget allra minst i området på de kroppsdelar där lymfsystemet fungerar som sämst. För att lymfödemet ska minska i volym vid viktning är det alltså extra viktigt att man själv kan öka lymfflödet genom att göra egenbehandling med Självlymfdränage från området som har sämre lymfflöde.

BMI under 25 är det bästa för att undvika en försämrad prognos vid kroniskt ödem.

För bättre resultat vid viktning: Gör egenbehandling med Självlymfdränage.

I detta avsnitt tar vi inte upp om hur kosten påverkar vätsketransporten i kroppen. Men självklart spelar kosten en viktig roll för att inte orsaka en försämrad prognos på grund av viktökning. Viktigaste rådet är att undvika snabba kolhydrater såsom socker, kakor, godis och läskedrycker som alla ökar omvandlingen av vätska till fett och även ökar hungerkänslorna. Mer om kostens betydelse kan du läsa under avsnittet nr 15 i denna serie: Kan kosten påverka kroniska ödem?

Författare: Helena Janlöv Remnerud, Leg sjuksköterska, Medicinsk Lymfterapeut

