



Lipodystrophie

Lipodystrophie

LIPODYSTROPHIE

Ursachen – Symptome – Behandlung

Ein Service von Abbott Virology.

 **Abbott**
A Promise for Life

LIPODYSTROPHIE

Ursachen – Symptome – Behandlung

03	Vorwort
04	Was bedeutet Lipodystrophie?
05	Was ist eine Lipoatrophie?
07	Wie wird eine Lipoatrophie behandelt?
09	Was ist eine Lipohypertrophie?
10	Wie wird eine Lipohypertrophie behandelt?
11	Wie wird eine Lipodystrophie festgestellt?
12	Lipodystrophie und die Psyche
13	Rat und Hilfe
14	Auf einen Blick Check-up

Hauptverantwortlich für den Inhalt:

Priv.-Doz. Dr. med. Jan van Lunzen

Ärztlicher Leiter

Sektion Infektiologie

Med. Klinik I und Ambulanzzentrum

Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf

Verantwortlich für „Lipodystrophie und die Psyche“:

Dipl.-Psych. Jochen Drewes

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Arbeitsbereich Public Health, Freie Universität Berlin:

Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung

VORWORT

Lipodystrophie

Schenken Sie Ihrem Körper ausreichend Aufmerksamkeit? Wie genau beobachten Sie eventuelle Veränderungen? Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie auf jeden Fall genau hinsehen. Auf diese Weise können Sie eine Lipodystrophie (Umverteilung von Fettgewebe), die sich bei HIV-Positiven entwickeln kann, frühzeitig erkennen.

Was sich hinter dem Begriff Lipodystrophie verbirgt und mit welchen charakteristischen Anzeichen sich diese Umverteilung von Fettgewebe bemerkbar machen kann, haben wir in dieser Broschüre für Sie übersichtlich zusammengefasst. Denn eine Lipodystrophie lässt sich nicht immer verhindern, aber die Folgen lassen sich mindern.

Und wer mögliche Symptome kennt und sie frühzeitig bemerkt, kann gemeinsam mit seinem Arzt schneller reagieren. Darüber hinaus entwickelt sich diese potenzielle Nebenwirkung seltener unter modernen HIV-Therapien und kann positiv beeinflusst werden. Für die HIV-Therapie bietet Abbott moderne, hochwertige Arzneimittel.

Diese Broschüre gibt Ihnen wichtige Hilfestellungen zur frühzeitigen Erkennung einer eventuell auftretenden Lipodystrophie an die Hand.

WAS BEDEUTET LIPODYSTROPHIE?

Mit Lipodystrophie bezeichnen Mediziner eine **Fettumverteilung**. Es werden zwei Hauptformen unterschieden, die auch gemeinsam auftreten können:

- **Lipoatrophie** – Verlust oder Schwund von Fettgewebe (vorwiegend Unterhautfettgewebe)
- **Lipohypertrophie** – Zunahme oder Ansammlung von Fettgewebe (Bauch, Nacken, Brüste)

Wie viele HIV-positive Menschen an Lipodystrophie leiden, ist ungewiss. Die Schätzungen gehen stark auseinander und liegen zwischen 5 und 75 Prozent. Auch die genaue **Ursache der Probleme** ist nicht abschließend bekannt. Experten vermuten jedoch bestimmte beteiligte Faktoren. Dazu zählen die Komposition der HIV-Medikamente, der Body Mass Index (BMI), der Wert der für die Immunabwehr wichtigen CD4-Helferzellen vor Therapiebeginn, Geschlecht, Alter, Familiengeschichte, Ernährung, Diabetes und Rauchen.

Sicherlich sind mehrere Faktoren an der Entstehung einer Lipodystrophie beteiligt, von denen einige beeinflusst werden können (z.B. Therapien, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Sport), andere nicht (Geschlecht, Familiengeschichte etc.).

Eine direkte Verbindung zwischen bestimmten Anti-HIV-Wirkstoffen und einer Lipodystrophie konnten Wissenschaftler bislang nur bedingt aufzeigen. Zunächst lag der Verdacht auf dem Langzeit-Gebrauch von Proteasehemmern (PI). Diese Klasse von Medikamenten verhindert die Bildung neuer infektiöser HI-Viren. Neuere Studien zeigen jedoch: Eine wichtige Rolle spielen Nukleosid-Hemmer der reversen Transkriptase (NRTI). Ebenso können Nicht-Nukleosid-Hemmer der reversen Transkriptase (NNRTI) am Geschehen beteiligt sein. Beide Medikamente hemmen die Vermehrung der HI-Viren in den Zellen des Immunsystems.

Lipodystrophie geht mit **sichtbaren Symptomen** einher, die sich nachteilig auf die Gesundheit, das Selbstwertgefühl und den Gemütszustand auswirken können. Dadurch bedingt

vernachlässigen Betroffene in dieser Situation womöglich die wichtige Regelmäßigkeit bei der Medikamenteneinnahme und gefährden so die Wirksamkeit der Therapie. Darüber hinaus können die typischen äußerlichen Veränderungen einen Menschen als HIV-positiv stigmatisieren. Wichtig ist festzuhalten, dass eine Behandlung der HIV-Infektion mit modernen Medikamentenkombi-

nationen ungleich mehr nutzt als schadet. So kann auch die unbehandelte HIV-Infektion mit einem erheblichen Schwund an Muskel- und Fettmasse einhergehen (das so genannte Wasting-Syndrom), der sich unter einer Behandlung zurückbildet. Auch tritt eine Lipodystrophie vorwiegend bei spätem Behandlungsbeginn mit niedriger CD4-Zellzahl und hoher Viruslast auf.

Nehmen Sie eine Lipodystrophie ernst und steuern Sie in Absprache mit Ihrem HIV-Behandler frühzeitig gegen. Die Probleme lassen sich zwar nicht immer verhindern – aber Mediziner können einige Folgeerscheinungen behandeln und mildern.



WAS IST EINE LIPOATROPHIE?

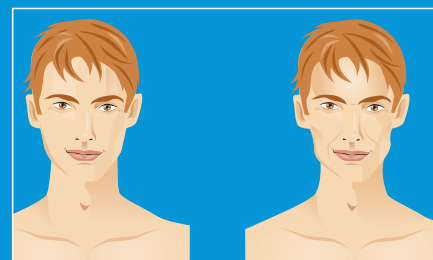
Eine Lipoatrophie ist der Verlust von unter der Haut liegendem (subkutanem) Fettgewebe.

Der Fettgewebeschwund tritt typischerweise vor allem im Gesicht, an

Armen und Beinen und am Gesäß auf. Die häufigsten sichtbaren Anzeichen (rechts im Bild) im Vergleich zum „normalen“ Aussehen (links im Bild) sind (s. Abb. nächste Seite):

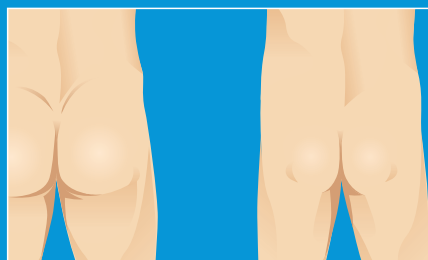
WIE WIRD EINE LIPOATROPHIE BEHANDELT?

Abhängig von Ihrer individuellen Situation und dem Ausmaß des Fettgewebeschwundes können Ihnen verschiedene Behandlungsstrategien helfen:



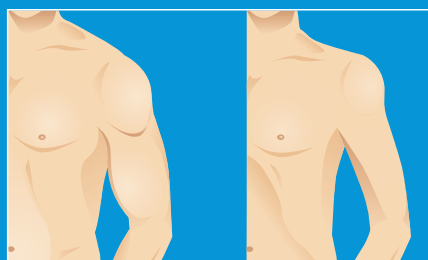
Im Gesicht: (Abb.)

Eingefallene Wangen und eine scheinbare Vorwölbung der Stirn, die durch Fettverlust an den Schläfen verursacht wird.



An den Beinen und am Gesäß (Abb.)

Ein flacheres Gesäß und vor allem am Oberschenkel abgemagerte Beine und stärkeres Hervortreten der oberflächlichen Venen.



An den Armen: (Abb.)

Der Verlust von Fettgewebe am Oberarm im Bereich des Bizeps und am Unterarm.

Umstellung der HIV-Medikation

Um Lipoatrophie-Symptome abzuschwächen, schlagen manche Ärzte einen Wechsel der Medikation vor. Es ist aber nicht völlig geklärt, welche Substanzen eher als andere zu einem Fettgewebeschwund führen. Klinische Erkenntnisse und Expertenmeinungen hierzu befinden sich im ständigen Wandel. Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass es bei der Einnahme bestimmter neuerer NRTIs offenbar deutlich seltener zu einer Lipoatrophie kommt als bei der Therapie mit älteren Medikamenten aus dieser Wirkstoffgruppe. Eine große amerikanische Studie zeigte, dass ein bestimmter Proteasehemmer nach einem Untersuchungszeitraum von zwei Jahren einen geringeren Einfluss auf die Entstehung einer Lipoatrophie hat als ein bestimmter NNRTI. Die Veränderungen des Körperfetts waren allerdings (noch) nicht subjektiv sichtbar, sondern wurden durch radiologische Verfahren bestimmt.

Bewegung und Sport

Jede Form von körperlichem Training kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen und besser aussehen. Vor allem ein Krafttraining kann die von der Lipoatrophie betroffenen Körperregionen festigen, wodurch die Symptome an Beinen, Armen und Po weniger auffällig werden.

Ernährung

Eine Lipoatrophie kann mit veränderten Blutfettwerten einhergehen. Eine Diätberaterin oder ein Diätberater können ein ausgewogenes, speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Ernährungsprogramm für Sie entwickeln, mit dem Sie Ihren Cholesterinspiegel günstig beeinflussen können. Über Ernährung alleine lässt sich kein Fettgewebe in die Körperteile zurückbringen, aus denen es verloren ging. Ebenso lässt sich nach dem derzeitigen Wissensstand über Ernährung einer Lipoatrophie nicht vorbeugen.

Komfort-Hilfsmittel

Wenn eine Lipoatrophie zu einer Abmagerung des Gesäßes führt, kann das Sitzen – auf Stühlen, in der Badewanne usw. – unangenehm oder gar schmerzhaft sein. Ein gepolstertes Kissen oder ein Sitzring machen die sitzende Haltung angenehmer. Zudem können Sie Ihren behandelnden Arzt bitten, Sie an einen Spezialisten für Arbeitsmedizin zu überweisen. Er hat weitere Ratschläge und Informationen für Sie.

Kosmetische Chirurgie

Um einen Fettgewebeschwund im Gesicht – und unter Umständen auch am Gesäß – auszugleichen, können Chirurgen verschiedene Füllstoffe einsetzen. Implantate aus Hyaluronsäure oder Kollagen, die vollständig abbaubar sind, haben eine Wirkungsdauer von einigen Monaten. Nicht abbaubare Substanzen wie Silikon haben einen dauerhaften Volumeneffekt und stimulieren die Neubildung von Gewebe. Verändert sich die Haut im Laufe der Zeit durch reguläre Alterserscheinungen, kann der Arzt das mit zusätzlicher Füllstoffmenge angleichen. Hierzulande wird häufig eine Substanz verwendet, die nicht vollständig, aber

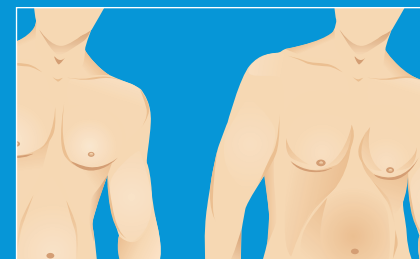
weitgehend vom Körper abgebaut wird. Sie ruft gleichzeitig eine Neubildung von Bindegewebe hervor, so dass die Haut in der behandelten Region dicker wird. Nach durchschnittlich vier Sitzungen im Abstand von acht bis zwölf Wochen ist ein zufriedenstellendes Ergebnis erreicht. Nimmt die Wirkung des Implantats nach ein bis zwei Jahren ab, kann der Chirurg die betroffene Region mit weiterem Füllstoff nachbehandeln.

Um die sichtbaren Symptome einer Lipoatrophie im Gesicht zu verringern, kann der Chirurg zudem Fett aus einem Körperteil – wissenschaftlichen Daten zufolge am besten aus dem Bauchbereich – in die Wangenregion verpflanzen. Genauere Informationen zu den verschiedenen Möglichkeiten und wie sie im individuellen Fall helfen können, erhalten Sie über Ihren HIV-Behandler.

WAS IST EINE LIPOHYPERTROPHIE?

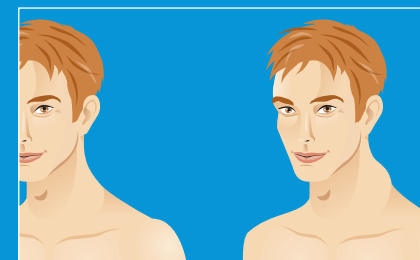
Eine Lipohypertrophie ist eine **Fettgewebeansammlung** im Körper, die sich vor allem am Rumpf ausprägt. Meist ist nicht das Unterhautfett betroffen, sondern das so genannte viszerale Fett, das die inneren Organe

umhüllt. Es können aber auch beide Fettgewebetypen beteiligt sein. Die häufigsten sichtbaren Anzeichen (rechts im Bild) im Vergleich zum „normalen“ Aussehen (links im Bild) sind (s. Abb.):



Im Brust- und Bauchbereich: (Abb.)

Bei Männern die Entwicklung von Brüsten, bei Frauen eine Brustvergrößerung. Ebenso typisch: Fettansammlungen im Bauch- und Taillengebiet, die den Bauch gebläht und die Taille verdickt erscheinen lassen. Auch unter den Achseln kann es zu einer Fettzunahme kommen.



Im Nacken, an den Schultern: (Abb.)

Die Ansammlung von überschüssigem Fett im Schulterbereich und im Nacken. Zudem kann sich ein auch als „Stiernacken“ bezeichneter Buckel bilden, bei dem es sich aber um eine Fettansammlung handelt. Generell können am Körper gutartige Fettschwellen unter der Haut entstehen, so genannte Lipome.

WIE WIRD EINE LIPOHYPERTROPHIE BEHANDELT?

Abhängig von Ihrer persönlichen Verfassung und den Symptomen der Fettgewebeansammlung können Ihnen unterschiedliche Therapieansätze helfen:

Umstellung der HIV-Medikation

Der direkte ursächliche Beitrag der verschiedenen Medikamente ist unklar, ständig werden neue Erkenntnisse gewonnen. Daher ist umstritten, wie hilfreich es ist, die Medikation zu ändern.

Bewegung und Sport

Ein durchdachtes körperliches Trainingsprogramm kann dazu beitragen, überschüssiges Fett zu verbrennen. Gleichmaßen kann es helfen, die Körperbereiche umzuformen, in denen sich Fett angesammelt hat. Neben der Figur profitiert auch das Selbstbewusstsein von den Trainingseffekten. Die Problematik der Lipohypertrophie bleibt allerdings bestehen, da sie wahrscheinlich auf mehreren Ursachen beruht.

Ernährung

Über die Ernährung lässt sich eine Lipohypertrophie nicht beseitigen. Dennoch ist eine gesunde, ausgewogene Ernährungsweise hilfreich. Sie können auf diese Weise Gewicht

reduzieren und Ihren Cholesterinspiegel senken. Eine Diätberatung kann Ihnen hilfreiche Hinweise zu Ihren Ernährungsgewohnheiten liefern. So kann sie zum Beispiel aufzeigen, wie Sie Ihren Konsum von Zucker und gesättigten Fettsäuren reduzieren und mehr lösliche Ballaststoffe und wichtige Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Darüber hinaus erwies sich das B-Vitamin Niacin in Studien als wirksam bei der Behandlung von Fettstoffwechselstörungen.

Kosmetische Chirurgie

Manche Patienten wünschen eine Fettabsaugung, um überschüssiges Fett im Bauch- und Brustbereich oder den „Stiernacken“ loszuwerden. Diese Methode ist jedoch keine dauerhafte Lösung im Kampf gegen die Fettansammlungen, die sich erneut bilden können. Wenn Sie eine solche Operation erwägen, sollten Sie sich zunächst ausführlich mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen und Nutzen und Risiken sorgfältig gegeneinander abwägen.

WIE WIRD EINE LIPODYSTROPHIE FESTGESTELLT?

Eine Lipodystrophie kann langsam beginnen und sich schleichend fortsetzen. Um mögliche Probleme zu erkennen und gegenzusteuern, sollten Sie aufmerksam und ehrlich sich selbst gegenüber sein, Beobachtungen und Bemerkungen anderer ernst nehmen und mit Ihrem Arzt offen über Veränderungen Ihrer Figur sprechen.

Die körperlichen Veränderungen und auch die Fettmenge im Körper lassen sich durch Messungen erfassen. Durch wiederholte Messungen des Umfangs von betroffenen Körperregionen wie Glieder, Bauch und Gesäß kann der behandelnde Arzt feststellen, ob sich in bestimmten Bereichen Fett angesammelt hat oder Fett verloren ging. Zur Beurteilung des Körperfettanteils kann er aus Körpergröße und -gewicht Ihren Body Mass Index (BMI) errechnen. Der Körperfettanteil kann auch mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA) ermittelt werden, ein Verfahren, das auf der elektrischen Widerstandsmessung des Körpers beruht.

Sie ist gut geeignet zur Bestimmung einer Lipoatrophie, weniger gut zur Diagnose einer Lipohypertrophie. Der Fettgehalt in bestimmten Körperbereichen kann mit speziellen Tests gezielt untersucht werden. Hierzu dienen wiederholte Kernspin- oder DEXA-Untersuchungen über Monate oder auch länger. Eine DEXA-Untersuchung ist eine röntgentechnische Messung der Fettdicke bestimmter Körperteile. Beide Verfahren sind nicht-invasiv, dringen also nicht in den Körper ein, und sind schmerzfrei. Sie können wichtige Informationen darüber liefern, ob sich Ihr Zustand bessert. Die Lipodystrophie kann zu Veränderungen im Blutzucker- und Fettstoffwechsel führen. Daher sollten hier regelmäßige Kontrollen der Blutzuckerregulation und der Cholesterin- und Triglyceridwerte erfolgen, da diese als Begleiterscheinung einer Lipodystrophie verändert sein können. Gegebenenfalls sollte mit spezifischen Medikamenten (z.B. Fibrate, Statine etc.) und diätetischen Maßnahmen (z.B. Omega-3-Fettsäuren, Becel-Margarine etc.) behandelt werden.

Ignorieren Sie erste Anzeichen nicht, sondern besprechen Sie verdächtige Symptome mit Ihrem Arzt – er kann daraufhin gezielte Untersuchungen einleiten.



LIPODYSTROPHIE UND DIE PSYCHE

von **Jochen Drewes**, *Diplom-Psychologe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Arbeitsbereich Public Health, FU Berlin: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung*

Die Lipodystrophie geht mit sichtbaren Symptomen einher, die vor allem im Fall der Lipoatrophie des Gesichts stark belastend für die Betroffenen sein können. Besonders problematisch ist häufig, dass die körperlichen Veränderungen die HIV-Infektion für Außenstehende sichtbar machen können und damit die Kontrolle darüber verloren geht, wem die Infektion offenbart wird und wem nicht. Depressionen, Ängste, Verlust des Selbstwertgefühls und Schamgefühle und dadurch eine verminderte Lebensqualität können die Folgen sein. Auch der Gesundheitszustand insgesamt kann unter diesen Belastungen leiden: So ist nachgewiesen, dass Stress, Depressionen und Ängste sich negativ auf das Immunsystem auswirken können.

Darüber hinaus vernachlässigen manche Patienten in dieser Situation die regelmäßige Medikamenteneinnahme und gefährden so die Wirksamkeit der HIV-Therapie.

Viele Betroffene trauen sich nicht mehr in die Öffentlichkeit und reagieren mit Rückzug und Isolation. Einige reagieren auch mit verstärktem Konsum von Alkohol oder Drogen auf diese Belastungen. Auf diese Weise werden die genannten negativen psychischen und gesundheitlichen Folgen jedoch eher noch verstärkt.

Stattdessen ist es notwendig, sich offen und selbstbewusst mit diesen Veränderungen und ihren Begleiterscheinungen auseinanderzusetzen: Wichtig ist es, Belastungen und Probleme aktiv anzugehen und den Mut und den Optimismus nicht zu verlieren. Der offene und selbstbewusste Umgang mit der HIV-Infektion und der Lipodystrophie kann dabei sehr hilfreich sein.

Wer Hilfe und Unterstützung für den Umgang mit den Symptomen der Lipodystrophie benötigt, findet diese zum Beispiel in Selbsthilfegruppen für Menschen mit HIV und AIDS. Diese existieren in den meisten größeren Städten, die regionalen AIDS-Hilfen können den Kontakt vermitteln.

Professionelle Unterstützung bieten kognitive Verhaltenstherapeuten. Im Rahmen einer solchen Psychotherapie können soziale Kompetenz und Selbstbewusstsein gestärkt, der Umgang mit Stress und anderen Belastungen geübt und eine positive Sicht auf sich selbst und die Umwelt vermittelt werden. Oft hilft der HIV-Behandler bei der Suche nach einem geeigneten Psychotherapeuten weiter, auch im Internet kann unter www.psychotherapeuten-suche.de ein auf HIV/AIDS spezialisierter Therapeut gefunden werden.

RAT UND HILFE

- **Sie suchen einen HIV-Behandler?**
Unter www.deutschland.hiv-facts.net finden Sie unter dem Menüpunkt „Adressen“ eine Liste von HIV-Schwerpunktpraxen in der Bundesrepublik.
- **Sie suchen Ernährungstipps bei HIV?**
Unter www.garten-der-lueste.com finden Sie wertvolle Hinweise für die richtige Ernährung bei einer Infektion mit HIV, inklusive Rezepte zum Downloaden.
- **Sie suchen praxisnahe Gesundheitstipps?**
LhivFE – das etwas andere Magazin – bietet alle zwei Monate News und kompetente, praktische Informationen für das Leben mit HIV. LhivFE erhalten Sie bei Ihrem HIV-Behandler oder im Download unter: www.garten-der-lueste.com
- **Sie möchten mehr über HIV wissen?**
Die Seite www.hiv-und-aids.de informiert umfassend – von Ansteckungswegen bis Wechselwirkungen.

AUF EINEN BLICK

CHECK-UP

Wenn Sie HIV-Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihren Körper aufmerksam beobachten. Mögliche Hinweise auf eine beginnende Lipodystrophie sind:

- Ihre Figur verändert sich, scheinbar ohne erkennbaren Grund, also ohne Ernährungsumstellung, Trainingspausen, Krankheit oder ähnliche Faktoren.
- Arme und Beine werden dünner, während die Muskelkraft bleibt.
- Die Venen an Armen und Beinen zeichnen sich deutlicher ab.
- Die Kleidung passt nicht mehr richtig.
- Partner, Freunde und Verwandte sprechen Sie auf körperliche Veränderungen an, die den Symptomen einer Lipodystrophie ähneln.

Weitere Informationen zu Abbott sind erhältlich unter **www.abbott.de**.

Herausgeber: Abbott Deutschland GmbH & Co. KG
Max-Planck-Ring 2
65202 Wiesbaden
Konzept + Gestaltung: Allround Team GmbH, Köln
Illustration: Christina Mannherz



Ein Service von Abbott Virology.

