

營養室



淺談肥胖治療

營養師 施水鳳

最近發現很多肥胖病患想減重，但是只靠少吃東西能減的重量有限，最近看到一篇「肥胖治療」的期刊就讓我們來了解一下如何有效減重。

肥胖是一種慢性全身性疾病，定義為病理性增加的脂肪量，然而評估內臟脂肪的一個簡單方法是測量腰圍 (WCF)。測量 WCF 可以比單獨的 BMI 能更好地估計代謝徵候群風險。BMI >30 kg/m² 通常被認為是肥胖。代謝徵候群證明在 BMI > 25 kg/m² 時進行治療是合理的，且肥胖需要採多模式的治療（例如減肥、維持體重）。肥胖治療的目標是通過長期減少身體脂肪量並改變行為來減輕體重，主要在改善與肥胖相關的危險因素。在非手術生活方式療法包括營養、運動、行為改變，當一開始與配方飲食相結合時，這些療法會變得更加有效。

在減重開始以負能量平衡起頭；減重後則在體重維持。肥胖治療的目標是長期降低體重並改變行為，體重管理都應基於「基本計劃」包括營養、運動和行為療法。其中飲食史應在每次營養治療開始時以及在治療過程中由國家認證的營養師或合格的醫生記錄。建議在治療過程中，應定期詢問有關食物選擇、飲食行為和身體活動的目標協議是否成功（堅定減重的意願）。生活方式的改

變會導致持續的體重減輕。透過不斷運動，每天減少 500-1000 大卡的攝取，每週體重預估能減輕 0.5- 1.0 公斤（或每月 2-4 公斤）。同時應保持營養均衡的飲食，以確保能供應所需的蛋白質和微量營養素。文中指的配方飲食是以牛奶蛋白或大豆蛋白為基礎的商業配方，可完全或部分替代膳食。對於配方飲食在數週內用代餐方式代替 1-2 餐，這種方法可以在開始時更快的減輕體重，這對患者的遵從性會產生積極影響。

增加肌肉能量消耗是肥胖治療的核心支柱。有研究指出，將飲食介入與適當的體能活動相結合比僅透過減少飲食攝入更有效。增加體力活動，當與低熱量飲食相結合時，被認為是透過改變生活方式來減輕體重的最佳策略。此外，有規律的體能鍛煉是避免成功減肥後體重反彈的最佳方法。

儘管肥胖患者減肥很困難，但長期保持新減輕的體重似乎更加困難。許多成功減重的個案，在介入結束後體重便逐漸增加，所以在體重穩定階段使用地中海飲食是不錯的選擇。總之，任何成功的減肥都應該採取「體重維持」措施。

參考資料：Clinical Nutrition ESPEN 38 (2020) 9-18