

營養室



營養室 營養師 呂佩倫

# 『肌』不可失， 營養師教你保持活動力

2018台灣正式邁入高齡社會，因此因年齡增長所衍生的肌少症(sarcopenia)也變成熱門的議題。糖尿病與肌少症均為造成失能的重要因子，且兩者的發生在高齡長者有交互影響性。

## 第2型糖尿病肌少症的致病機轉

高血糖造成的糖化終產物增加，可能使糖尿病患肌肉質量和力量的流失及握力下降，下降速度均較血糖正常者快速許多；胰島素抗性會導致蛋白質合成減少以及肌肉蛋白質分解可能加劇肌少症的發生。因此對於糖尿病人而言，血糖控制似乎是減少或預防肌少症的關鍵步驟之一。

## 延緩肌少症的營養策略

### 1. 足量蛋白質很重要

豆魚蛋肉類為富含蛋白質的食物，包含黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類與畜肉等，乳品類也能補充蛋白質及鈣質，針對無特殊疾病需調整飲食蛋白質長者，國民健康署「我的餐盤」口訣-『豆魚蛋肉1掌心』、『每天早晚1杯奶』，且食物蛋白質需平均分散在三餐中，才能達到肌肉增加的效果。

### 2. 維持體重最健康

對於長者要維持身體肌肉量與生理功能，攝取足夠的熱量就非常的重要，因為缺乏熱量會造成體重減輕、肌肉疲勞、虛弱與衰弱。對於罹患糖尿病的長者體重的維持在BMI在 24~27 kg/m<sup>2</sup>，維持『微胖』的身材最健康。

### 3. 適度運動好靈活

適合長者的運動類型有三種，包含有氧運動、肌力訓練，及平衡訓練等；健康狀況不佳之長者，身體活動前可先諮詢醫師，若是因身體健康狀況而無法達成該建議運動量，依個人能力狀況進行規律運動。

### 4. 微量營養素要補充

#### (1) 維生素D

日常生活來源有兩種，充分的日照(澳洲的研究建議，在未塗抹防曬品的情況下，於日照較強的時段，每週3-4次，日曬10-15分鐘)與攝取富含維生素D的食物(包括魚肝油、強化維生素D的乳製品、菇菌類等)。

#### (2) 抗氧化物

老化的過程中粒線體的數量及功能會下降，使得代謝作用不好，體內的活性氧化物(ROS)與氧化壓力的增加，適度補充食物中存在的抗氧化物質(如：硒、類胡蘿蔔素、類黃酮等)，避免細胞氧化損傷導致長者肌肉質量和力量的喪失。建議每日至少攝取3-4份蔬菜及2份水果，並選擇未精緻穀類作為主食來源。

總結來說，肌少症是可逆的、能夠透過飲食補充與運動支持，恢復健康狀態，希望能透過這篇文章讓銀髮族的你腰桿挺直、氣色紅潤，享受美麗人生。

### 參考資料

1. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會
2. 衛生福利部國民健康署