

極低熱量減重法

醫療團隊安全把關

文／肥胖防治暨運動中心 負責醫師 林文元

王小姐，38歲，來本院減重門診求診，主訴生產後體重一直降不下來，逐年累積，已由產前40多公斤，增加到目前的68公斤。她曾經在很多地方嘗試過包括飲食控制、藥物治療、雞尾酒療法減重方式，但都無效或快速復胖。聽說本院推出安全、健康又快速的「極低熱量減重法」，因而特來求診。

我評估後發現，王小姐不僅屬於中度肥胖，且腰圍已顯著達到中央性肥胖，抽血檢測顯示她還有高膽固醇血症、高三酸甘油酯症及中度脂肪肝，且已出現代謝症候群，若不積極減重，恐怕將來極容易罹患心血管疾病及中風、高血壓、糖尿病等慢性病。

黃營養師從飲食調查中得知，王小姐平日飲食的觀念相當不正確，先前的減重經驗並沒有教導她正確的飲食維持方式。顏運動治療師也發現王小姐平日極少運動，此為容易復胖的最大原因。「MSN」減重團隊最後決定以「極低熱量減重法」幫助她重拾往日健康及信心。經過4個月的治療，下表為王小姐減重前後的變化：

	體重 (公斤)	BMI	體脂率 (%)	腰圍 (公分)	臀圍 (公分)	總膽 固醇	三酸甘油脂	高密度膽固醇	腹部超音波	代謝症候群
減重前	68.1	28.3	44.4	87.3	103.2	247	372	33.9	中度脂肪肝	有
減重後	50.6	21.1	30.3	70.0	85.0	231	63	44.2	正常	無
差距	-25.7%	-25.4%	-31.8%	-19.8%	-17.6%	-6.5%	-83%	+30.4%	-	-

並且，王小姐在減重成功後，持續運用「MSN」減重法維持身材，追蹤至今，沒有復胖。

3個月約可減輕15%體重

所謂「極低熱量減重法」是指每日熱量控制在800千卡以下，此法經衛生署核可，但必須在醫療人員監測下進行，切不可自行使用。我國目前主要是使用雀巢公司的「優體纖」營養餐包來取代三餐（此為衛生署核可的體重控制用餐包），每日提供高優質蛋白、低脂的餐包，共800千卡/天，此餐包內含豐富的營養素，足供每日所需。

國外研究顯示，實施3個月極低熱量飲食控制後，約可減少20-25%的體重，而在國內所作的研究，3個月約可減輕15%的體重，在醫療團隊監測下，副作用甚少，又可明顯改善血壓、血糖、血脂肪及脂肪肝。目前建議年滿18歲以上，身體質量指數（BMI） $\geq 27\text{kg/m}^2$ 或BMI $\geq 24\text{kg/m}^2$ ，且有相關併發症（如糖尿病等），經過減重醫

療團隊評估後方可使用。整個過程分成「準備期」、「積極期」、「轉換期」及「維持期」，以確保能正確、安全、快速的減重。

遵從醫囑方可避開復胖危機

許多人也許會問，這種減重法是否會復胖？其實所有減重法若沒有相當程度的維持方法，必定會復胖，故本院肥胖防治暨運動中心特別使用「MSN」減重法幫助民眾維持成果，只要能確實遵守，要復胖可難著呢！

肥胖已是全民公敵，我國約有4成的成年人正面臨過重或肥胖的問題，採用極低熱量飲食法在短期內雖可讓我們迅速減輕體重，但長期而言，唯有將「飲食控制」、「運動」及「生活型態改變」納入日常生活中，使之成爲一種習慣，方能長久維持健康的身體及愉快的心情。☺



攝影/游家鈞