

極低熱量減重法

◎中國醫藥大學附設醫院 肥胖防治暨運動中心 林文元 醫師

王小姐，38歲，來本院減重門診求診，主訴自從生產後體重一直降不下來，逐年累積，目前已由產前40多公斤，增加至今68公斤，曾經在很多地方嘗試過包括飲食控制、藥物治療、雞尾酒療法等減重方式，但都無效或快速復胖。聽聞本院推出MSN安全健康減重法，特來求診。經本院肥胖防治暨運動中心團隊醫師評估後發現，王小姐不僅已達中度肥胖且腰圍已顯著達到中央性肥胖之情形，予以抽血檢測後發現王小姐還有高膽固醇血症、高三酸甘油酯症及中度脂肪肝，且已罹患代謝症候群，若不積極減重，恐怕在將來極容易罹患心血管疾病、中風、高血壓、糖尿病等慢性病。同時在營養師評估後發現王小姐平日飲食的觀念相當的不正確，先前的減重經驗並沒有教導她正確的飲食維持方式，運動治療前也發現王小姐平日極少運動，此為易復胖之最大原因，在經過「MSN」減重團隊評估後，決定給予「極低熱量減重法」幫助王小姐重拾往日健康及信心，在經過四個月的治療後，下表為王小姐減重前後的变化。

在經過後續的追蹤後發現王小姐持續運用「MSN」減重法維持其效果，達到不復胖之目標。

所謂「極低熱量減重法」是指每日熱量控制在800千卡以下，目前在台灣衛生署已核可使用，但需在醫療人員的監測下進行，切不可自行使用，在我國目前主要使用雀巢公司的「優膳纖」營養餐包來取代

三餐（此為衛生署唯一核可之體重控制用餐包），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。

根據國外研究顯示在三個月極低熱量飲食控制後約可減少20-25%的體重，而在國內所作之研究三個月約可減15%的體重，且在醫療團隊監測下，副作用甚少，又可明顯改善血壓、血糖、血脂及脂肪肝的情形，目前建議年滿18歲以上成人自身體質量指數(BMI) ≥ 27 公斤/公尺²或BMI ≥ 24 公斤/公尺²且有相關併發症（如糖尿病等）的人，經過減重醫療團隊的評估後方可使用，整個過程又分成「準備期」、「極瘦期」、「轉換期」及「維持期」等四期以確保正確、安全且快速的減重。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」減重法以幫助維持成果，只要能確實遵守，要復胖可難著呢！

肥胖已是全民共敵，目前我國約有四成的成年人面臨過重或肥胖之問題，採用極低熱量飲食法在短期內確可讓我們迅速減輕體重，然而長期而言，唯有將「飲食控制」、「運動」及「生活型態改變」納入日常生活中，使之成為一種習慣，方能長久維持健康之身體及愉快之心理。

	體重(公斤)	BMI	腰圍率(%)	腰圍(公分)	臀圍(公分)	總膽固醇	三酸甘油酯	高密度脂蛋白	糖化血色素	代謝症候群
減重前	68.1	28.3	44.4	87.3	103.2	247	372	33.9		中重度脂肪肝
減重後	50.6	21.1	30.3	70.0	86.0	231	63	44.2		正常
變化	-25.7%	-25.4%	-31.8%	-19.6%	-17.6%	-6.5%	-83%	+30.4%	-	-

醫師簡介

林文元 醫師

中國醫藥大學附設醫院 肥胖防治暨運動中心