

想减肥么？攀枝花市中心医院可以帮你

2022-05-07原文



夏天马上就要到来

然而体重似乎永远到不了满意的水平

对于众多糖友来说

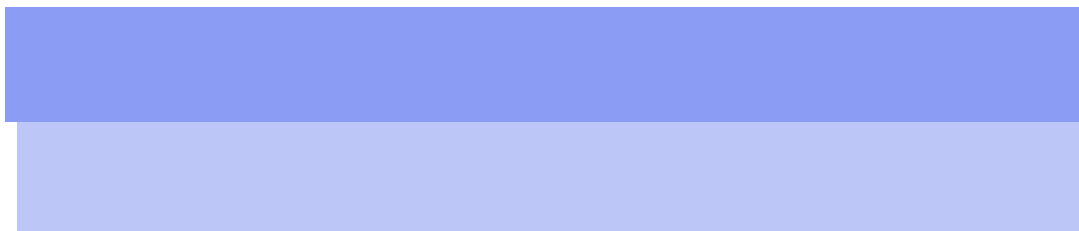
如何控制体重一直是个大难关



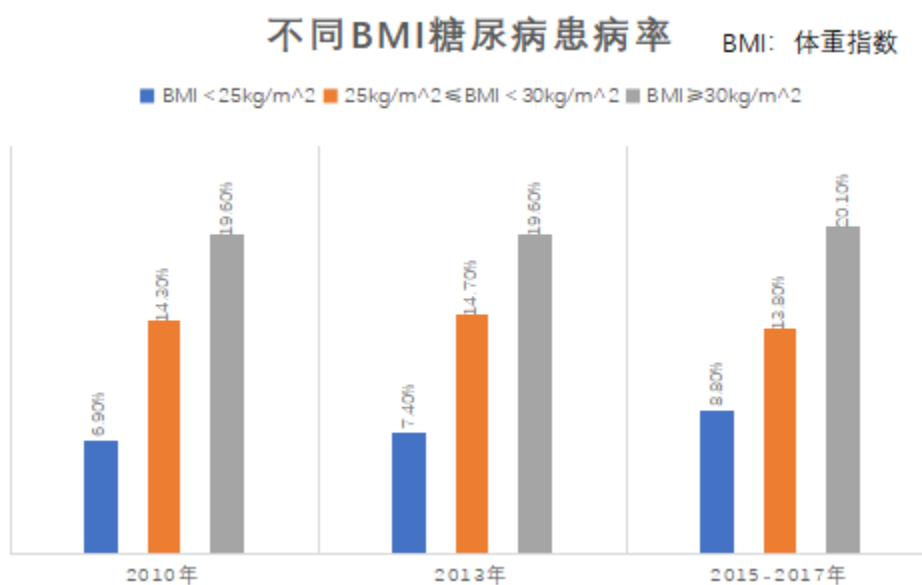
今天，攀枝花市中心医院内分泌科不但要给大家好好八一八肥胖的危害以及我们可以采用的减重方法，还要给大家提供一个手把手被带着一一起减重的机会！



我的小板凳已经搬好了



近年来，我国超重/肥胖的患病率逐年增长，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020）》报告表明，我国成年居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。



肥胖是糖尿病、心血管疾病及其他代谢性疾病和肿瘤的潜在危险因素。认为在糖尿病患者中超重比例为41%、肥胖比例为24.3%。

表2 肥胖的诊断标准^[4,15]

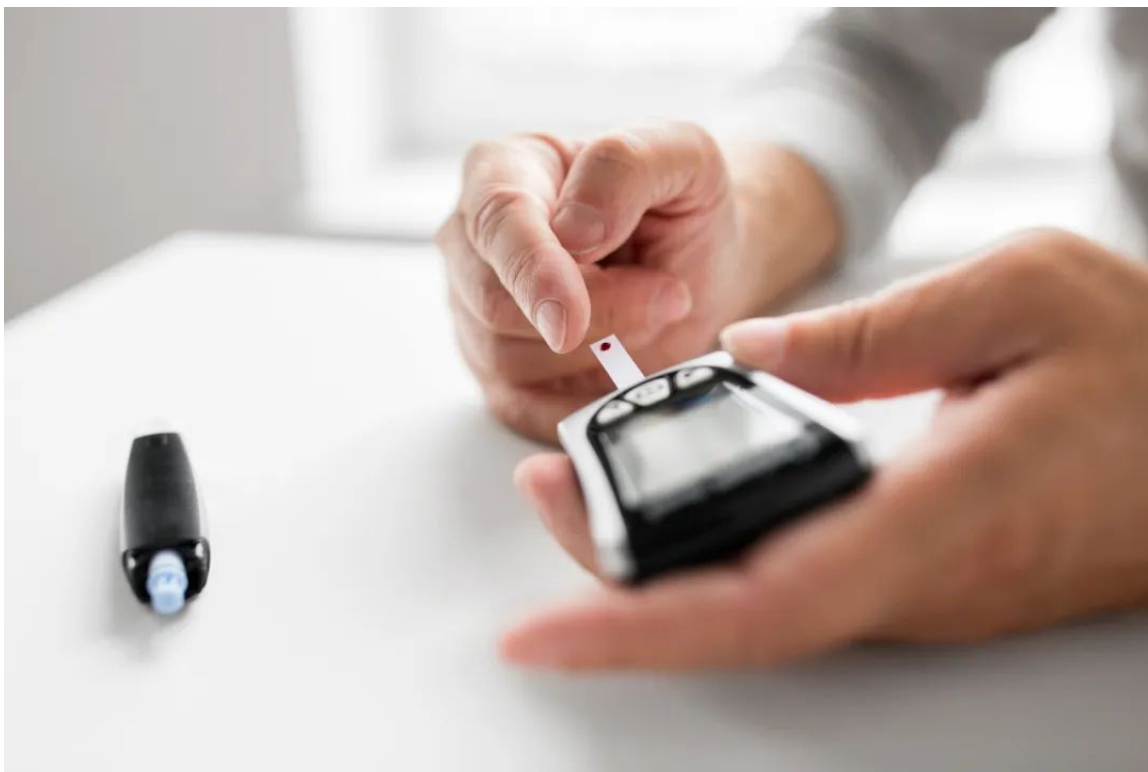
Tab 2 Criteria for the diagnosis of obesity

评分指标	分值
BMI(kg/m ²)	
超重	≥24
肥胖	≥28
或	
腰围(cm)	
腹型肥胖	
男性	≥90
女性	≥85

注：BMI：体质指数

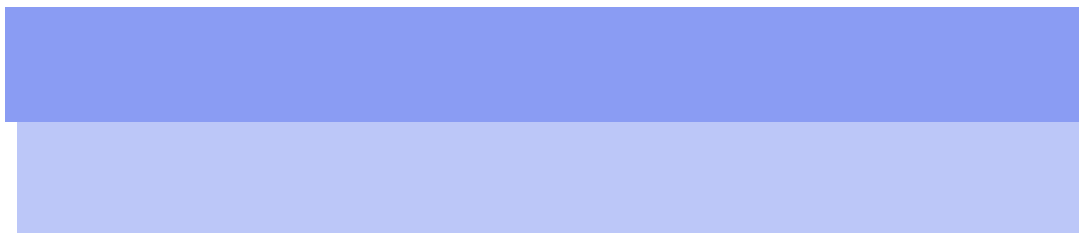


肥胖除了让2型糖尿病更容易发生、血糖更难控制外，甚至还会加速2型糖尿病患者慢性并发症的发生，比如肥胖就容易导致糖尿病肾病的发生。



图据摄图网（已获授权）

对于肥胖的2型糖尿病患者，减轻体重可以减少蛋白尿、延缓肾功能衰退进程，减轻体重还能减少心脑血管疾病风险。对于部分2型糖尿病患者，甚至在调整饮食方案、控制体重以后，可以将血糖控制在正常范围，延迟必须使用降糖药降糖的时间。



如何科学合理进行减重，过往研究提出了多种方案及饮食模式。在诸多饮食模式中，间歇性断食这一方案逐渐受到更多学者的关注。



图据摄图网（已获授权）

过往研究表明，间歇性断食可以减轻体重、改善血糖调节、提高抗应激能力和抑制炎症；并认为间歇性断食在动物模型中可以起到疾病缓解功效，延缓疾病进程。同时认为这一饮食模式可在有条件的情况下，于肥胖及糖尿病患者、心血管疾病患者等人群中推广。



在此基础上，“5+2”轻断食饮食逐渐受到关注。

它同属于间歇性断食诸多执行方法中的一种。该类饮食将在一定规律内，规定时期内限制能量摄入，其他时间正常饮食。采用该饮食，在有利减重的基础上，还有助于改善代谢性疾病，改善脂代谢及有助于改善胰岛素抵抗水平及提高胰岛素敏感性。



图据摄图网（已获授权）

换言之，对于前期超重或肥胖2型糖尿病患者，采用此类饮食模式，有助于延缓糖尿病进展，一定程度上延迟需要使用降糖药的时间。



为进一步验证“5+2”轻断食代餐模式对超重/肥胖合并2型糖尿病患者的影响，开展本次真实世界研究。

本研究采用多中心、前瞻性、单臂临床试验的方式（以北京协和医院营养科为中心，全国计划100家三级医院参与），观察2型糖尿病患者不改变降糖方式的基础上服用“5+2”轻断食代餐后血糖控制情况，分析5+2轻断食对2型糖尿病患者血糖控制达标率的影响，并与流行病学数据比对；观察患者服用“5+2”轻断食代餐后BMI指数改变情况、便秘缓解情况，分析“5+2”轻断食代餐对不同降糖方案的增益效果；观察服用“5+2”轻断食代餐的不良反应；观测患者的血糖、BMI指数和便秘情况随服用“5+2”轻断食代餐时间的变化；观察服用“5+2”轻断食对糖尿病患者生活质量的影响，探索长期服用“5+2”轻断食代餐的可行性及患者依从性。



本次研究组长单位为北京协和医院，主要研究者为陈伟教授，陈伟教授长期致力于临床患者的各种类型的营养不良防治工作，主导人工营养支持的实施全过程以及肥胖相关慢性疾病、糖尿病等营养干预。在行业内编写基于医学减重、糖尿病的循证指南和专家共识多部，掌握国际前沿的技术。在国内率先开发医学营养减重体系、家庭营养支持、临床营养诊断的教育和培训工作。

此外，本研究前期曾进行了为期一个月的预研究，于我院内部招募符合条件的医护人员参与。在一个月的参与期间，无严重不良反应事件发生，参与者基本都实现了体重的减轻，并表达了再次参与的意愿。研究期间全程参与者平均减重5.37kg, 其中最高减重为7.1kg。

具体研究参与及排除标准如下↓

入选标准
1. 确诊 2 型糖尿病超过 6 个月，未注射胰岛素；未服用磺脲类药物或胰岛素促泌剂；
2. 年龄 18-80 周岁；
3. 符合超重标准 $BMI \geq 24kg/m^2$ ；
4. 已经购买轻断食代餐产品并签署知情同意书。
排除标准
1. 经常出现酮症或曾经发生酮症酸中毒史；
2. 使用胰岛素注射治疗、服用磺脲类药物或胰岛素促泌剂者（不排除入选后采用药物调整后使用促泌剂者）；
3. 不能正常经口进食；
4. 腹部大手术后一月内；
5. 存在严重心脏、肾脏、肝脏器官功能障碍者；
6. 有精神或神经性疾病患者；
7. 恶性肿瘤疾病患者；
8. 妊娠或哺乳期女性，或计划在研究期间妊娠的女性受试者；
9. 存在经研究者判断不适宜纳入的其他情况。

有意参与者可于周一、周二下午至攀枝花市中心医院内分泌科门诊进一步咨询！

参考文献:

- 1、中华医学会糖尿病学分会. 中国2型糖尿病防治指南（2020年版）[J]. 中华糖尿病杂志,2021,13(4):315-409. DOI:10.3760/cma.j.cn115791-20210221-00095.
- 2、中华医学会内分泌学分会. 中国2型糖尿病合并肥胖综合管理专家共识[J]. 中华内分泌代谢杂志,2016,32(8):623-627. DOI:10.3760/cma.j.issn.1000-6699.2016.08.001.
- 3、Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. de Cabo R, Mattson MP. N Engl J Med 2019;381:2541-2551
- 4、中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会,中国营养学会临床营养分会,中华医学会糖尿病学分会,等. 中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)[J]. 中国医学前沿杂志（电子版）,2021,13(11):1-55. DOI:10.12037/YXQY.2021.11-01.

供稿：内分泌科 徐菁



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方视频号

精选留言

暂无...