

@想瘦的你

昭通市第二人民医院内分泌代谢科营养减重提醒!



肥胖是一种慢性代谢性疾病，近些年来，全球超重和肥胖率正快速增长，已成为威胁人类健康的严重问题。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别为34.3%、16.4%，其中18~44岁、45~59岁和60岁及以上居民肥胖率分别为16.4%、18.3%和13.6%，我国居民肥胖率呈上升趋势。

肥胖定义与判定

肥胖是人体脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病，是因能量摄入超过能量消耗或机体代谢改变而导致体重过度增长的一种状态。根据肥胖病因及发病机制分为单纯性肥胖和继发性肥胖。无明显内分泌、代谢病病因可寻者为单纯性肥胖；继发于神经-内分泌-代谢紊乱基础上的肥胖症为继发性肥胖。体质指数(BMI)和腰围(WC)是常用判断超重和肥胖程度的指标。我国健康成年人的BMI正常范围为 $18.5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24.0 \text{ kg/m}^2$ ， $24.0 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 28.0 \text{ kg/m}^2$ 为超重， $\text{BMI} \geq 28.0 \text{ kg/m}^2$ 为肥胖，BMI

< 18.5 kg/m² 为体重过低。85 cm ≤ 成年男性腰围 < 90 cm，80 cm ≤ 成年女性腰围 < 85 cm 可判断为中心型肥胖前期；成年男性腰围 ≥ 90 cm，成年女性腰围 ≥ 85 cm 可判断为中心型肥胖。

肥胖有哪些危害？

肥胖不但导致较高的过早死亡风险，还与各种慢性非传染性疾病的发生相关，包括 2 型糖尿病、脑卒中、冠心病、高血压、呼吸系统疾病、骨关节炎和胆结石等。肥胖甚至还与多种肿瘤的发生相关。营养减重为超重、肥胖人群提供干预体重管理，进行一对一生活方式指导（饮食联合运动），助你科学减重，享“瘦”健康。



什么是科学的减重方式？

科学的减重治疗包括生活方式（膳食和体育运动）调整、内科药物及外科手术治疗等多种手段。

医学营养减重能做什么？

医学营养减重采取的是科学合理的营养治疗联合运动干预方式，这也是目前减重方式里最有效、最安全的基础治疗。

在医学监督下为肥胖者实现安全减重的目标。除了实现理想的减重目标外，更重要的是在医疗模式下确保肥胖者的安全。一方面由于肥胖者容

易合并慢性并发症，制定减重方案应考虑多方面脏器功能异常问题，比如合并肾病、脂肪肝等，另一方面则是在减重过程中出现的营养不良、脱发、失眠、便秘等一系列健康问题，常常影响减肥计划的实施，需要从各个专科专业角度提出适宜的诊疗方案，预防并干预可能出现的健康问题。

医学营养减重适合什么人群？

如果你的 BMI \geq 24kg/m² 且伴有血脂、血糖、血压、尿酸等指标异常，[体重指数(BMI)=体重(kg) \div 身高²(m²)]，或 BMI \geq 28kg/m²，或腰围女性 \geq 85cm，男性 \geq 90cm，体脂率女性 \geq 30%，男性 \geq 25%，赶紧来营养科的医学营养减重门诊科学减重吧。

食养原则和建议

控制总能量摄入，保持合理膳食 控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入，可基于不同人群每天的能量需要，推荐每日能量摄入平均降低 30%~50% 或降低 500~1 000 kcal，或推荐每日能量摄入男性 1 200~1 500 kcal、女性 1 000~1 200 kcal 的限能量平衡膳食。三大宏量营养素的供能比分别为脂肪 20%~30%，蛋白质 15%~20%，碳水化合物 50%~60%。一日三餐合理分配饮食，推荐早中晚三餐供能比为 3 : 4 : 3。鼓励主食以全谷物为主，至少占谷物的一半，适当增加粗粮并减少精白米面摄入；保障足量的新鲜蔬果摄入，蔬菜水果品种多样化，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入。

少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒 高能量食物通常是指提供 400 kcal/100 g 以上能量的食物，如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等；全谷物、蔬菜和水果一般为低能量食物。经常摄入高能量食物与体重增加

及肥胖有关，减少高能量食物摄入有助于控制膳食总能量。因此，减重期间应少吃高能量食物，多吃富含膳食纤维的食物，如全谷物食物、蔬菜等。

多动少静，睡眠充足，作息规律。身体活动不足或缺乏和久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因。身体活动通过增加能量消耗，调节机体脂肪、蛋白质和碳水化合物代谢，养成不易发胖的体质等途径达到减重效果。肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅。每周进行 150~300 min 中等强度的有氧运动，每周 5~7 d，至少隔天运动 1 次；抗阻运动每周 2~3 d，隔天 1 次，每次 10~20 min。每周通过运动消耗能量 2 000 kcal 或以上。减重过程是重塑良好生活方式的过程。首先要培养兴趣，把运动变为习惯。孕妇、乳母、老年人及患有慢性代谢性疾病的人群，应在医生或营养指导人员等专业人员的指导下科学减重，避免不合理的减重对健康造成损害。

根据你的日常饮食、生活习惯为你制定“个性化”医学营养减重计划，让高血糖、高血脂、高血压、脂肪肝、痛风等等让你烦恼的疾病随着体重下降得到缓解甚至逆转来吧，一起找回更好的自己！



昭通市第二人民医院内分泌代谢科门诊