

# 醫病共享決策輔助表

## 決策題目

我有體重過重或肥胖，需要做什麼飲食控制呢？

## 前言

當醫師診斷您有當您有體重過重或肥胖時，日後代謝性疾病(高血糖、高血壓、高血脂)的機率就會增加。進行體重控制飲食可以降低肥胖引發代謝性疾病的風險。

本表單將幫助您瞭解病因及有哪些飲食治療選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的東西，希望能幫助您思考適合自己的選擇。

## 適用對象 / 適用狀況

肥胖危險因子評估-----選選看，以下因素我符合哪些？



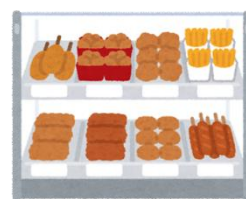
生活作息不規律



無運動習慣



飲食不定時定量、  
暴飲暴食



高油飲食(喜歡吃肥肉、油炸/油酥食物)



喜歡喝含糖飲料

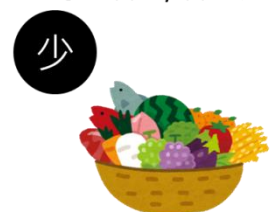


有喝酒習慣



多選擇加工食品例如火鍋料、香腸、熱狗、醃漬物

少吃天然食物例如(全穀雜糧類、新鮮蔬菜與水果、堅果類、奶類...等)

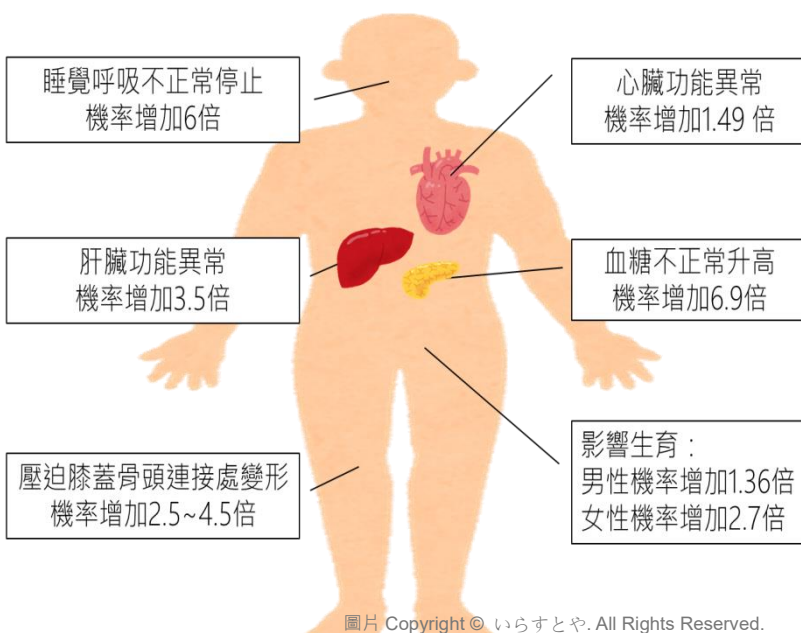


圖片 Copyright © いらすとや. All Rights Reserved.

## 疾病或健康議題簡介

### 體重過重或肥胖對身體的影響？

體重過重及肥胖會增加罹患疾病的機率，可能造成血糖不正常升高<sup>1</sup>、血脂(俗稱血油)過高<sup>2</sup>、心臟<sup>3</sup>及肝臟<sup>4</sup>功能變差、睡覺時呼吸不正常的停止<sup>5</sup>、壓迫膝蓋造成骨頭連接處變形影響走路<sup>6</sup>、或是影響男性及女性的生育能力<sup>7</sup>。若長期體重過重及肥胖對身體健康危害很大，相較於正常體重的人來說，會增加罹患疾病的機率，如右圖所示：



圖片 Copyright © いらすとや. All Rights Reserved.

## 飲食可以改善體重過重或肥胖嗎？

體重過重或肥胖可透過飲食及生活型態調整來改變病況，目前常見的體重控制飲食包含均衡低熱量飲食、極低熱量飲食以及生酮飲食。

### 醫療選項簡介

#### 一、 均衡低熱量飲食<sup>8-11</sup>

1. 想要減重就必須減少熱量攝取，並且可以均衡健康而且持久的飲食。(證據等級 1A)
2. 少吃精緻澱粉及含有精製糖食物也可以減少體重。(證據等級 1B)
3. 除了低熱量以外，也應該避免一些含油量多、纖維少的食物。
4. 對於肥胖且血糖不正常升高的人，使用均衡低熱量飲食 6 個月後，大部分可降低體重並且減少降血糖藥的藥量。(證據等級 1B)

**全穀雜糧類**  
一碗  $\rightarrow$  半碗~八分滿碗  
避免精緻澱粉類及含精製糖食物

**豆魚蛋肉類**  
每餐一掌心  
多：低、中脂  
少：高脂

**水果類**  
每天女生拳頭大小1個+八分滿碗1碗

**乳品類**  
多：低脂  
少：高脂

**蔬菜類**  
每天至少「熟菜」1.5碗 或 「生菜」3碗

**堅果種子類**  
每天一湯匙  
一大包

**烹調方式**  
多：蒸、煮、燉、烤、滷  
少：油煎、油炸、油炒

## 二、 極低熱量飲食<sup>12-14</sup>

1. 每天熱量小於 800 大卡，可使用天然食物搭配或購買代餐，需要額外綜合維生素及礦物質錠劑補充。
2. 使用代餐的熱量明確、方便攜帶、而且不用煩惱食物搭配，體重控制效果好。(證據等級 1A)
3. 需要購買代餐及綜合維生素及礦物質，花費較高。
4. 短時間(6 個月內)體重減少速度快，減重效果和均衡低熱量飲食一樣。(證據等級 2A)
5. 長時間(1 年以上)復胖機率比均衡低熱量飲食高，較不容易長期執行。
6. 極低熱量飲食也要考慮到安全性的問題，需要有專業醫師或營養師協助才可進行。(證據等級 2A)



圖片 Copyright © いらすとや. All Rights Reserved.

## 三、 生酮飲食<sup>15-20</sup>

1. 不限制熱量，而是改變身體原本使用能量的方式，強迫身體產生「酮酸」，身體受到「酮酸」影響會讓人不想吃東西，來達到體重減輕的目的。
2. 短時間(2 個月內)可以快速減輕體重效果佳。
3. 食物選擇種類強調「多吃油脂及魚蛋肉類食物」，幾乎不吃或吃很少全穀雜糧類、豆類、水果類及蔬菜類。
4. 長時間吃大量油脂及魚蛋肉類食物，可能缺少纖維、維生素及礦物質，而且對腎臟的負擔(尤其有血糖及血油不正常升高的人)需要特別小心，不建議長時間使用。
5. 極低熱量飲食也要考慮到安全性的問題，需要有專業醫師或營養師協助才可進行。(證據等級 2A)

圖片 Copyright © いらすとや. All Rights Reserved.



您目前比較想要選擇的方式是：

- 均衡低熱量飲食  
 極低熱量飲食  
 生酮飲食  
 目前還不清楚

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

考量 \ 選項	均衡低熱量飲食	極低熱量飲食	生酮飲食
一個月體重減少程度	0.9%	5-7%	11.1%
建議實行時間長短	長期	3~6 個月	不超過 2 個月
飲食改變程度	小	中	大
長期維持難易度	易	中	難
是否符合均衡飲食	是	是	否
是否有潛在風險？	無	是	是
飲食是否需要額外花費？	不需要	需要	需要

步驟二、您對於醫療方式的考量？

請圈選下列考量項目，0 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意

考量項目	完全不在意 $\xrightarrow{\hspace{2cm}}$ 在意程度 $\xrightarrow{\hspace{2cm}}$ 非常在意						備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案
	0	1	2	3	4	5	
較健康均衡的體重控制	0	1	2	3	4	5	均衡低熱量飲食或極低熱量飲食
擔心會有潛在風險	0	1	2	3	4	5	均衡低熱量飲食
希望短時間內減輕體重	0	1	2	3	4	5	極低熱量飲食或生酮飲食
需要花費很多心力及時間改變現有飲食型態	0	1	2	3	4	5	均衡低熱量飲食
是否會增加許多額外開銷	0	1	2	3	4	5	均衡低熱量飲食
其他：_____							

步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

1. 均衡低熱量飲食是最有效且可長期使用的健康減重飲食型態。 對 不對 不確定  
 2. 接受極低熱量飲食，與平日飲食型態不同且須增加額外開銷。 對 不對 不確定  
 3. 生酮飲食及極低熱量飲食不適合長期執行的減重飲食型態。 對 不對 不確定

#### 步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：(下列擇一)

- 均衡低熱量飲食
- 極低熱量飲食
- 生酮飲食

我目前還無法決定

- 我想要再與營養師討論我的決定。
- 我想要再與其他人 (包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...) 討論我的決定。
- 對於以上飲食控制方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

---

---

- 不進行任何飲食控制，原因：\_\_\_\_\_

---

#### 瞭解更多資訊及資源：

1. 衛生福利部國民健康署—肥胖防治網站
2. 衛生福利部國民健康署—健康體能促進網站
3. 台灣肥胖醫學會網站

出版日期/更新日期：108年08月26日

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的營養師討論。

參考資料：

1. Guh DP, Zhang W, Bansback N, Amarsi Z, Birmingham CL, Anis AH. The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 2009;9:88.
2. Haffner SM, Valdez RA, Hazuda HP, Mitchell BD, Morales PA, Stern MP. Prospective analysis of the insulin-resistance syndrome (syndrome X). *Diabetes* 1992;41:715-22.
3. Kenchaiah S, Evans JC, Levy D, et al. Obesity and the risk of heart failure. *N Engl J Med* 2002;347:305-13.
4. Zheng H, Chen C. Body mass index and risk of knee osteoarthritis: systematic review and meta-analysis of prospective studies. *BMJ open* 2015;5:e007568.
5. Thomasouli M-A, Brady EM, Davies MJ, et al. The impact of diet and lifestyle management strategies for obstructive sleep apnoea in adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Breath* 2013;17:925-35.
6. Sookoian S, Pirola C. Systematic review with meta analysis: risk factors for non alcoholic fatty liver disease suggest a shared altered metabolic and cardiovascular profile between lean and obese patients. *Aliment Pharmacol Ther* 2017.
7. Rich-Edwards JW, Goldman MB, Willett WC, et al. Adolescent body mass index and infertility caused by ovulatory disorder. *Am J Obstet Gynecol* 1994;171:171- 7.
8. Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, et al. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *J Am Coll Cardiol* 2014;63:2985-3023.
9. Raynor HA, Champagne CM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Interventions for the Treatment of Overweight and Obesity in Adults. *J Acad Nutr Diet* 2016;116:129-47.
10. Gibson AA, Seimon RV, Lee CM, et al. Do ketogenic diets really suppress appetite? A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2015;16:64-76.
11. Wing RR, Jeffery RW, Burton LR, Thorson C, Nissinoff KS, Baxter JE. Food provision vs structured meal plans in the behavioral treatment of obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1996;20:56-62.
12. Tsai AG, Wadden TA. The evolution of very-low-calorie diets: an update and metaanalysis. *Obesity (Silver Spring)* 2006;14:1283-93.
13. Mulholland Y, Nicokavoura E, Broom J, Rolland C. Very-low-energy diets and morbidity: a systematic review of longer-term evidence. *Br J Nutr* 2012;108:832- 51.
14. Gibson AA, Seimon RV, Lee CM, et al. Do ketogenic diets really suppress appetite? A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2015;16:64-76.
15. Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, et al. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *J Am Coll Cardiol* 2014;63:2985-3023.
16. Yamauchi K, Katayama T, Yamauchi T, et al. Efficacy of a 3-month lifestyle intervention program using a Japanese-style healthy plate on body weight in overweight and obese diabetic Japanese subjects: a randomized controlled trial. *Nutr J* 2014;13:108.
17. Brinkworth GD, Noakes M, Buckley JD, Keogh JB, Clifton PM. Long-term effects of a very-low-carbohydrate weight loss diet compared with an isocaloric low-fat diet after 12 mo. *Am J Clin*

Nutr 2009;90:23-32.

18. Volek JS, Westman EC. Very-low-carbohydrate weight-loss diets revisited. *Cleve Clin J Med* 2002;69:849, 53, 56-8 passim.
19. Atkins RD. *Dr. Atkins' new diet revolution*. New York: Avon Books; 1998.
20. Johnstone AM, Horgan GW, Murison SD, Bremner DM, Lobley GE. Effects of a high-protein ketogenic diet on hunger, appetite, and weight loss in obese men feeding ad libitum. *Am J Clin Nutr* 2008;87:44-55.