

減重飲食

一. 減重飲食定義

減重飲食是指提供低於每日身體所需熱量且營養均衡的一種飲食。

二. 減重飲食目的？

減輕體重並維持身體各機能之正常運作。並協助建立正確的飲食習慣與生活行為，使其可維持長久。

三. 適用症狀

1. 體重過重或肥胖症（BMI > 24 以上）。
2. 腹部肥胖：男性腰圍≥90 公分，女性≥80 公分。

四. 一般原則

1. 維持一個限制熱量且營養均衡的飲食，一日之總熱量以女性不低於 1200 大卡。
2. 飲食設計須著重個案個別性，以個案原有飲食習慣與攝取量，依其可接受範圍與步調加以調整，並且須定期評估及修正。
3. 減重不宜太快速，應設定合理目標，逐步達成。以每週可減輕 0.5~1.0 公斤體重為原則。
4. 適度減輕體重 5~10%，就可以降低一些肥胖所引起的減康問題
5. 飲食型態的改變：
 - (1) 食物選擇
 -  使用低油烹調法，如蒸、煮、烤、滷、凍、涼拌、燙、燉、涮、燒、燜。少吃高糖、高脂肪、高熱量及濃縮型之食物。
 -  少選大塊肉菜餚，多選帶骨、帶刺、帶籽、帶皮的食物。
 -  避免使用半成品，如魚餃、蝦餃、蛋餃等餃類、丸子、油

炸食物等。

- ✚ 運用食物的代換，以增加飲食設計的選擇性及變化性。
- ✚ 認識食品標示，選擇低油、低熱量的食品。

(2) 飲食行為改變

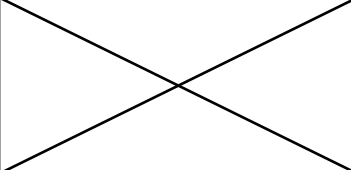
- ✚ 每日以三餐為主，平均分配，不宜偏重任何一餐，晚餐避免攝取過量且時間盡量提早，以免熱量積存，並且不吃宵夜零食。
- ✚ 改變進餐程序，先喝湯、再吃蔬菜、最後吃肉類和主食類。
- ✚ 進食時宜細嚼慢嚥，延長進食時間，方可增加飽足感。
- ✚ 飢餓時，宜選食體積大、熱量低之食物。
- ✚ 用餐定時定量。
- ✚ 不要以食物當替代品及發洩物。

6. 應配合恆久適當的運動，以達事半功倍之效。
7. 自我監測，每日作飲食、運動紀錄，以確實查核減重的行為。
8. 遵照醫生或營養師建議補充適量的維生素、礦物質。
9. 減重需有長久的恆心毅力、重複的減重行為會讓體重在降低及彈升間，更難控制，且會導致其他影響健康的副作用。
10. 罹病的肥胖患者，需考慮其疾病壓力因子，供應適當熱量及補充足夠蛋白質。
11. 對於使用代餐、及低熱量飲食(very-low-calorie, VLCDs)以及藥物減重者，應在醫師等醫療團隊監控下執行，且只能短期使用，但仍應配合飲食控制。
12. 懷孕期間不適於減重，過重或肥胖的孕婦、哺乳婦應考慮其特殊生理狀況及 BMI 值作適當的飲食調整。
13. 體重過重之兒童及青少年不可隨意減肥，體重控制應視其成長情形及有無肥胖合併症，決定維持目標的體重或慢速

的減輕體重，或控制體重增加的速度，以達到預期的目標。

- (1) 要仔細評估飲食及活動狀態，再逐步依個別情形修正不良飲食習慣及增加運動量。
- (2) 指導流行的零食、飲料及速食店食品的熱量及食品標示，建議較適合的選擇法及取代法。
- (3) 家人的態度及家庭的飲食、生活型態改變對減重的成效影響很大。

五、成人肥胖定義

	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

六、成人肥胖之處理方式：

強調以飲食控制、運動及生活習慣為基本原則。當以飲食控制、運動及生活習慣修正 3~6 個月後，仍無法達到減重目標，而其失敗之原因被診斷為無法改善，且同時有兩種以上之合併症時，才考慮給予減重藥物。

.....
護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：減重飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日