



高蛋白高纤维代餐饮食对单纯性肥胖患者的减重作用和饱腹效果研究

武音帆, 蔡晓梅, 袁静珏, 吴逸霄, 王莹

同济大学附属上海市第四人民医院, 临床营养科, 上海, 200434

背景与目的

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》的数据显示:我国超过一半成年居民超重(34.3%)或肥胖(16.4%),严重损害了身心健康、缩短预期寿命、降低生活质量.医学营养干预是超重/肥胖患者体重管理的首选方法,其中营养代餐饮食能够提供人体所需的各种营养素,同时热量较低,食用方便,近年来备受关注和青睐.本研究旨在探讨一种高蛋白、高纤维代餐饮食对超重/肥胖患者体重管理的有效性、安全性和实用性。

表1 高蛋白高纤维代餐饮食的减重作用

	单纯饮食管理组 (n=30)		代餐饮食管理组 (n=30)		p value
	干预前	干预后	干预前	干预后	
体重 (kg)	88.9 ± 3.4	80.2 ± 3.3	91.2 ± 2.8	80.9 ± 2.5	0.008
体脂 (kg)	35.8 ± 2.1	30.1 ± 2.1	34.8 ± 1.7	28.1 ± 1.6	0.005
腰围 (cm)	99.4 ± 2.5	93.4 ± 2.4	101.8 ± 2.1	94.9 ± 2.1	0.019
总胆固醇 (mmol/L)	5.5 ± 0.1	5.3 ± 0.1	5.5 ± 0.1	5.2 ± 0.1	0.031
甘油三酯 (mmol/L)	2.2 ± 0.1	1.6 ± 0.1 ^a	2.1 ± 0.1	1.6 ± 0.1	<0.001
睡眠质量	7.0 ± 1.0	5.4 ± 0.7	7.4 ± 0.7	5.3 ± 0.9	0.043

p value表示代餐饮食管理组各项指标干预前后的比较, a 代表单纯饮食管理组干预前后差异有统计学意义。

材料与方

选取2021年1月至6月于上海市第四人民医院就诊的单纯性肥胖患者60例,随机分为代餐饮食管理组和单纯饮食管理组,进行饮食干预12周,记录不良反应,观察试验前后体重、体成分、血脂等指标,通过视觉模拟评分法和匹兹堡睡眠质量表分别评估饱腹感及睡眠质量。

表2 高蛋白高纤维代餐饮食的饱腹效果

	单纯饮食管理组 (n=30)	代餐饮食管理组 (n=30)	p value
饥饿感	3.6 ± 0.4	2.0 ± 0.2	<0.001
对食物的渴望程度	3.3 ± 0.4	2.1 ± 0.4	0.035
饱腹感	7.0 ± 0.3	8.0 ± 0.3	0.033

p value表示干预12周后两组饱腹效果指标的比较。

讨论与结论

高蛋白、高纤维代餐饮食应用于医学营养减重具有较高的有效性和安全性,有助于在体重管理过程中减少骨骼肌流失,同时在增强饱腹感方面优于单纯饮食干预,利于超重/肥胖患者长期坚持和提高减重依从性。

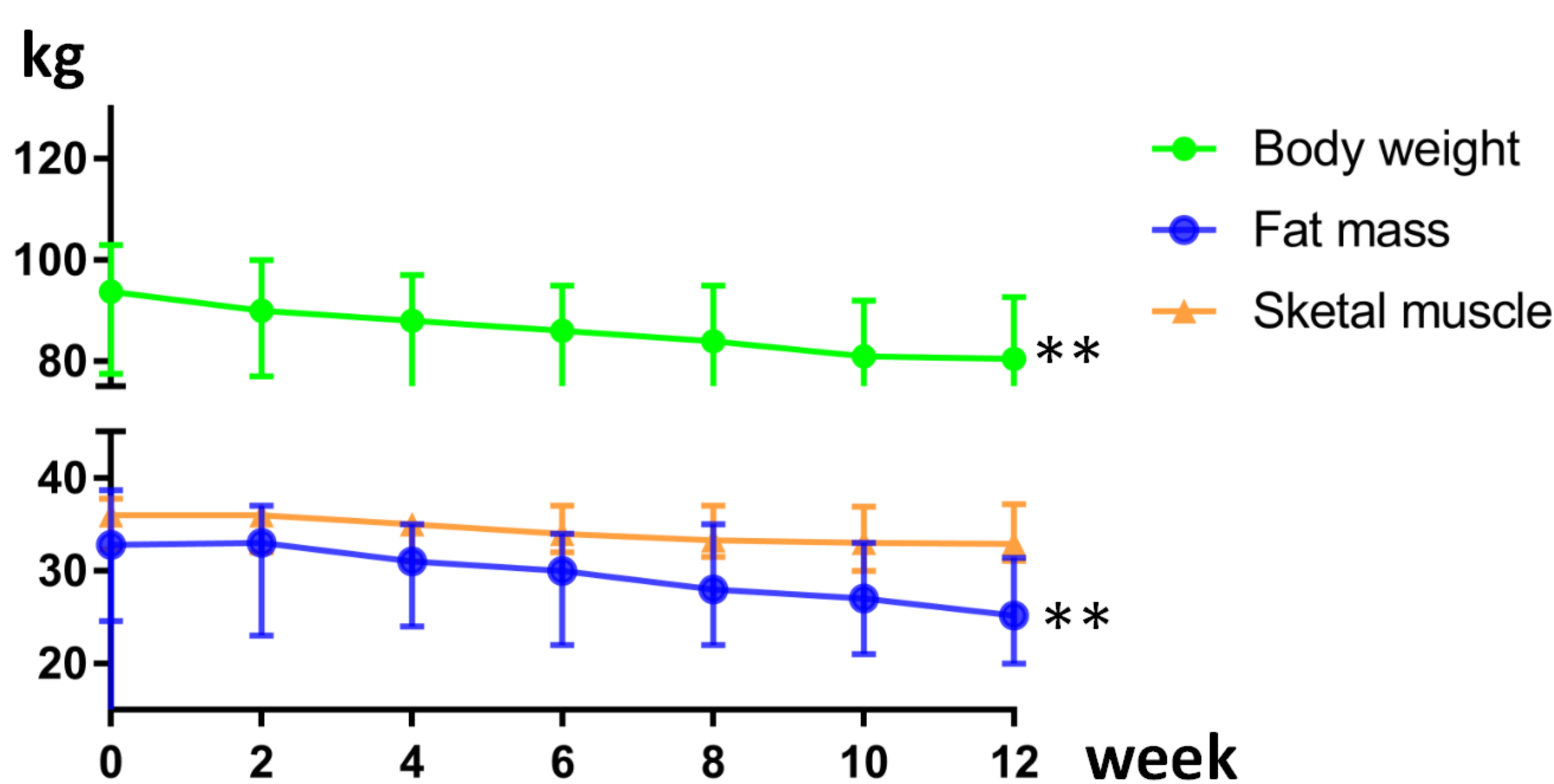


图1. 高蛋白高纤维代餐饮食干预12周后的体重、体脂及骨骼肌质量变化。数据表示为mean ± SD, ** p < 0.01。

结果

所有受试者均未出现严重不良反应。干预12周后,代餐饮食管理组受试者的体重、体脂、腰围、血清总胆固醇和甘油三酯较基线期均明显降低,且睡眠质量得到显著改善(见表1, p < 0.05),干预前后受试者骨骼肌质量和不良事件发生率(腹泻、便秘、口腔溃疡、脱发)差异无统计学意义(见图1)。代餐干预后受试者饥饿感和对食物的渴望程度明显低于单纯饮食管理,饱腹感明显高于单纯饮食管理(见表2, p < 0.05)。

通讯作者: 王莹, 博士, 副主任医师

电子邮箱: 18916484569@163.com

联系地址: 上海市虹口区三门路1279号