

针对超重医务人员采取不同减重方式评估效果及依从性

全娇, 刘小凤, 陈璐璐, 张琴, 侯茜, 王晓希, 刘菊英

中南大学湘雅医院临床营养科

湖南省长沙市开福区湘雅路 87 号, 410008

Email: [1156727688@qq.com](mailto:1156727688@qq.com)

电话: 13875981677

**背景与目的:** 根据中国国家卫生与健康委员会发布的《2020 年中国居民营养和慢性病状况报告》, 超过一半的成年人存在超重或肥胖的情况。超重和肥胖是由多种生理、环境和行为因素驱动的能量失衡。其中, 饮食因素起着极为重要的作用。因此, 本研究通过采用不同的饮食干预方式, 面向湘雅医院超重医务人员开展轻断食、高蛋白两种减重干预, 比较不同饮食的减重效果, 并评估医务人员减重的依从性。

**材料与方法:** 入组标准: BMI $\geq$ 24kg/m<sup>2</sup> 的本院职工; 排除标准: 重要器官功能衰竭, 孕妇及哺乳期妇女。在职工自行报名后, 由我科营养医师依据一般情况及生化检查选取 97 例超重医务人员入组, 并分为轻断食组 (18 人), 高蛋白 1 (诺特) 组 (20 人), 高蛋白 2 (归朴) 组 (59 人), 依据不同分组为入组人员制定个性化营养食谱, 干预前及饮食干预 1 月后完善体成分分析比较体重、体脂率和肌肉变化。

**结果:** 1. 轻断食组共 18 人, 1 月后至我科复查体成分完成随访的仅 4 人, 复查依从性 22.2%, 4 人中减重达到 5% 的 1 人, 达标率 25%, 平均减重 3.73kg, 平均体重下降为 4.5%, 体脂率下降率为 100%, 体脂率平均下降 2%, 肌肉率增加率为 100%。2. 高蛋白 1 (诺特) 组共 20 人, 所有人都收集到了干预前后的体重数据, 减重达到 5% 以上人数 5 人, 达标率 25%, 平均减重 2.44kg, 平均体重下降率为 4%, 半月复查体成分人数 16 人, 复查依从性 80%, 1 月复查体成分 11 人, 复查依从性 55%, 复查体成分的人员中, 体脂率下降率为 100%, 体脂率平均下降 2.4%, 肌肉率增加率为 100%。3. 高蛋白 2 (归朴) 组共 59 人, 1 月后收集到体重数据 42 人, 减重达到 5% 以上人数 17 人, 达标率为 40.4%, 平均减重 3.38kg, 平均体重下降率为 4.8%, 1 月复查体成分 39 人, 复查依从性 66.1%, 复查体成分的人员里, 体脂率下降率为 97.4%, 体脂率平均下降 1.52%, 肌肉率增加率为 100%。

**讨论与结论:** 这是一项评估不同饮食方式干预对减重效果的研究, 选择本院职工为研究对象, 起初职工自行扫码报名参加减重计划时十分踊跃, 发现我院职工超重/肥胖比例高, 可能与运动量少、饮食不规律、工作压力大或重视程度不够等原因相关, 在减重随访过程中发现职工减重积极性降低, 复查依从性差, 考虑有对自身超重/肥胖危害认识程度不够、工作繁忙等原因, 考虑可以采取 (如礼品) 提高减重依从性和 (如科普) 提高对减重重要性的认识。在完成随访的职工中发现轻断食、高蛋白两种减重饮食方式干预均能降低体脂率、增加肌肉率。但本研究存在一定的缺陷, 没有对这些职工继续随访观察, 明确是否有体重的反弹或依从性是否随着减重时间增加而下降, 且针对未完成随访的职工未采取措施增加其依从性。