

参与国大医院健康生酮饮食计划

六旬叔减25公斤 三高改善

刘慧祺 报道 susannalau@sph.com.sg

体重达115公斤，六旬副总监多年来饱受糖尿病、睡眠呼吸暂停和高血压等疾病缠身，后来参与国大医院健康生酮饮食计划，4个月内减掉25公斤，三高情况更获得改善。

陈万通（60岁，人力资源副总监）任法定机构高层多年，常需为各种场合做东宴客，也常为工作需要熬夜，用餐时间不固定。多年来的工作和生活饮食习惯导致他数十年来身形都属于肥胖，体重高达115公斤，BMI指数达38，更于16年前被诊断患有糖尿病，到后期糖尿病更是不受控。伴随着肥胖症而来的其他疾病和健康问题包括睡眠呼吸暂停、心脏病、高血压和脂肪肝等。

“我不是没想过减肥，也吃过不少减肥药，但都没有效。至于运动，当时我体型过重，连走一小段路都是一种挣扎，很多时候就连坐着都会喘。”

直至后来因转职国大医院，结识了同院工作的营养科首席营养师林淑玲博士，参加了她研发并正在进行的随机对照试验健康生酮饮食计划，健康才获得极大改善。

林淑玲受访时解释，该计划结合近来逐渐盛行的生酮饮食，但强调健康饮食的摄取，避免参与者坏胆固醇提高。

陈万通于去年9月开始接受林淑玲的餐饮指示，在一周之内就两度返家庭诊所调整糖尿病药剂量，减少至原本剂量的约四分之一。“林淑玲也提醒我，不能只靠饮食，也要配合生活习惯的改变，包括增加步行，让生活更活跃。”

最终，陈万通在4个月内成功减去25公斤，相等于原本体重的超过五分之一。除了糖尿病在极短时间内受到控制，其血糖、坏胆固醇和甘油三酯也显著下降。体检结果也显示他的肝酶水平也降低了，表明其非酒精性脂肪肝病得到逆转。



▲ 国大医院营养科首席营养师林淑玲博士（左）和成功瘦身的陈万通。（国大医院提供）

◀ 一年前的陈万通身型肥胖。（受访者提供）

营养师：非人人适合

新健康生酮饮食在热量摄取上设限、强调净碳水化合物（net carbohydrate）的概念，此外纤维更高，饱和脂肪和反式脂肪却更低，也不会让身体负担过多的蛋白质。

任营养师近20年的林淑玲说，传统生酮饮食（Keto diet）一般注重脂肪的摄取，也没有为热能摄取设限，或会导致坏胆固醇的增加，推高患心脏病的风险，因此不少医疗专家不提倡。

“我想出如何结合酮症（Ketosis）的原理，让病患在强调健康饮食的情况下进行。”

林淑玲于2021年中旬开始这项计划，80名参与者皆为国大医院职员。6个月后的结果显示，进行健康生酮饮食的41名参与者，平均减去了7.4公斤。

“我们强调的是健康脂肪的摄取，例如坚果、种子、鳄梨、多脂鱼和不饱和油中的脂肪。”

她不建议饮食失调者、体重过轻人士、孕妇和10岁以下的孩童参与计划。

林淑玲也与本地食品生产商联手推出即食冷冻健康生酮餐“康满餐”（HealthFull meals），在国大医院便利店出售，欲知更多详情可至healthfull.sg查询。