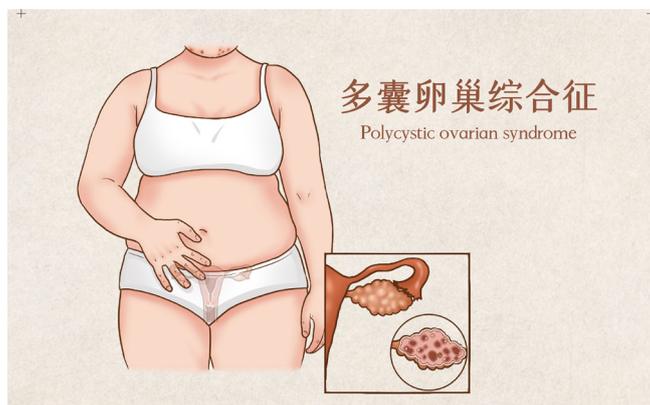


多囊卵巢综合征患者怎么减肥

复旦大学附属妇产科医院 唐芷菁, 夏和霞, 李妙然



饮食

低能量平衡饮食

目前低能量平衡饮食主要有 3 种类型：①在目标摄入量基础上按一定比例递减（能量减少 10%~70%）；②在目标摄入量基础上每日减少 500 卡路里左右；③每日供能 1000~1500 卡路里，即低能量饮食。

低碳水化合物饮食

碳水化合物占总能量 45% 以下。低碳水化合物及适当蛋白质的饮食模式能显著改善血糖和血脂状态，低升糖指数（GI）饮食 GI 是指某种食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力，低 GI 饮食可改善血糖和餐后胰岛素反应。增加膳食纤维类、全谷类面包、谷物及水果和蔬菜等低 GI 食物的摄入，改善胰岛素抵抗。

低脂肪饮食

脂肪摄入所产生的能量低于总能量的 30%，同时减少饱和脂

肪酸，增加不饱和脂肪酸的摄入。

地中海饮食

为富含全谷类、豆类、水果、蔬菜和坚果等植物性食物，橄榄油是膳食中脂肪的主要来源，适量摄入鱼类和禽类。地中海饮食模式对减重无额外的改善，但可以减少心血管代谢危险因素和代谢综合征的发生。

运动

有氧运动

建议超重或肥胖者每天累计达到 60~90 分钟中等强度有氧运动（如快走、慢跑、健身操、游泳等），每周 5~7 天。非肥胖的姐妹们，每周也可以进行 150 分钟的有氧运动，有效改善体脂。

抗阻运动

中等强度抗阻肌肉力量锻炼（如举哑铃、俯卧撑等）隔天进行，每次 10~20 分钟。

同时要减少静坐，根据患者体能情况制定个体化的体育活动方案，可以提高减重的效果。

举个例子：减掉 1 公斤脂肪需要消耗 7700 大卡能量，假设你的目标是 1 个月内减重 4 公斤，计划每周减重 1 公斤，那么每天需要形成 1100 大卡的能量缺口，需要减少的这 1100 大卡，可在食物摄入中减少 550 大卡，其余 550 大卡通过增加运动来消耗，那么每天需要增加中等强度体力活动 2 小时，或者增加低强度体力活动 3~4 小时。

心理

研究发现，多囊患者对自身体重的焦虑是影响生活质量的重要因素，因此，建议有减重需求的多囊姐妹定期每月妇科内分泌门诊随访，不断强化减重的目标，增强信心，减小压力，减少焦虑，获得心理支持，提高依从性。