

三和診所減重治療衛教指南

Sanhe Clinic Weight Loss Treatment Education Guide



術前評估 · 用藥指引 · 飲食計畫

使用前篩選：安全評估清單

禁止使用 (Do Not Use)



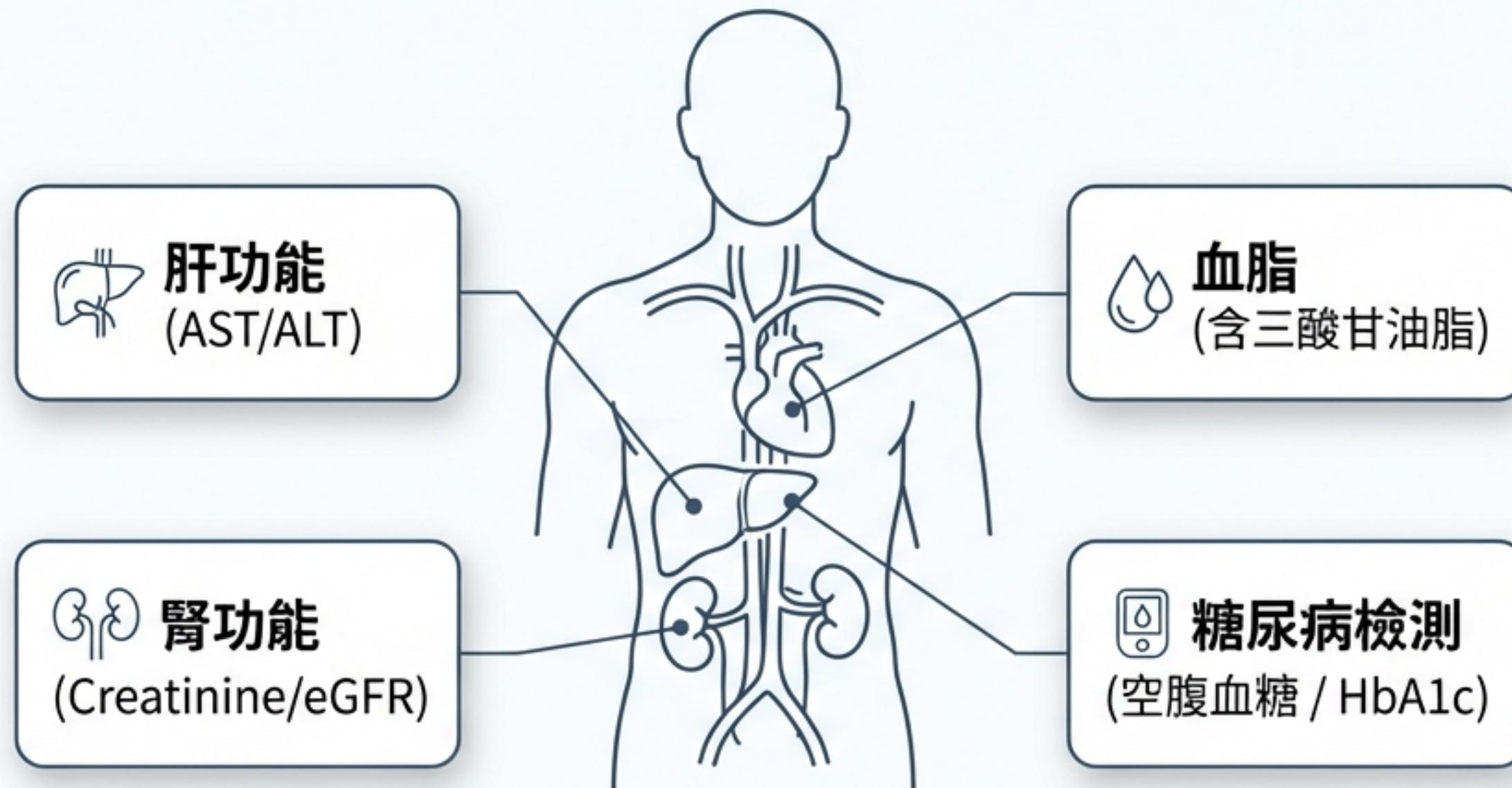
- × 甲狀腺髓質癌 (MTC) 或 MEN2 家族史
- × 懷孕、哺乳或計畫半年內懷孕
- × 嚴重胃排空障礙

需謹慎評估 (Assess with Caution)



- ! 膽結石或胰臟炎病史
- ! 高三酸甘油脂 ($\geq 500 \text{ mg/dL}$)
- ! 大量飲酒
- ! 不明原因反覆上腹痛
- ! $\text{BMI} < 27$

使用前「檢查項目清單」



**視風險加做
(Risk-Based Additional)**

Lipase / Amylase
(胰臟炎相關)

腹部超音波
(膽結石/右上腹痛)

正確期待與副作用管理

正確期待 (Expectations)

- 不是立刻瘦 (Not instant)
- 前 4-8 週為適應期 (4-8 week adaptation)
- 透過「自然吃得少」達到減重 (Eat less naturally)

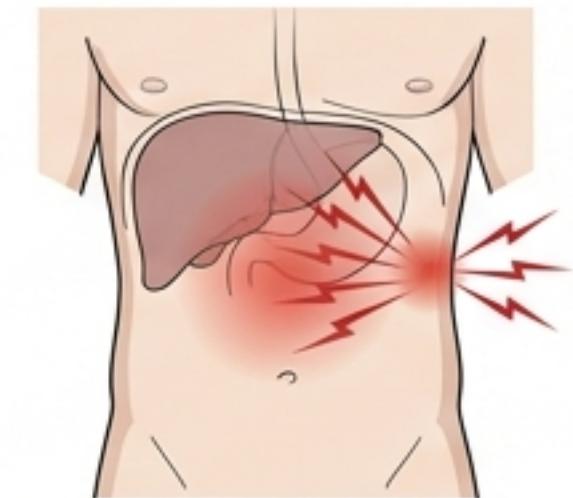


✓ Full/Satiated



需立刻停藥並回診警訊 (Emergency Stop Signals)

- 持續性、劇烈上腹痛 (>24 小時)
- 疼痛放射至背部
- 合併嘔吐或發燒



飲食黃金順序

1. 先吃蛋白質



維持肌肉，避免肌肉流失

2. 蔬菜



增加飽足感

3. 澱粉



刻意控制，最後吃

2:2:1 飲食比例



蛋白質 2 : 蔬菜 2 : 澱粉 1

蛋白質優先：每日攝取指南

攝取量 (Quantity)

1.2 - 1.6 g/kg

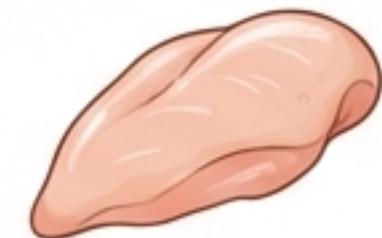


1 個手掌大小
(Palm Size)

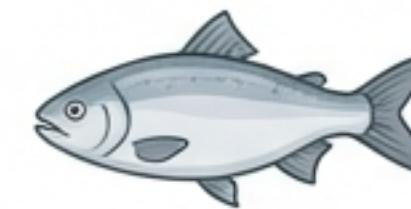


2 顆蛋

優質來源 (Sources)



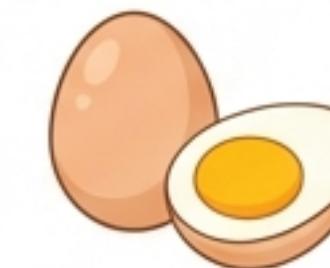
雞胸肉



魚



豆腐



蛋



無糖優格

蔬菜與澱粉的選擇

蔬菜 (Vegetables) - 盡量吃



- ✓ 至少 1-2 碗
- ✓ 深色蔬菜優先
- ✓ 烹調：素、燙、清炒

澱粉 (Starch) - 嚴格控制

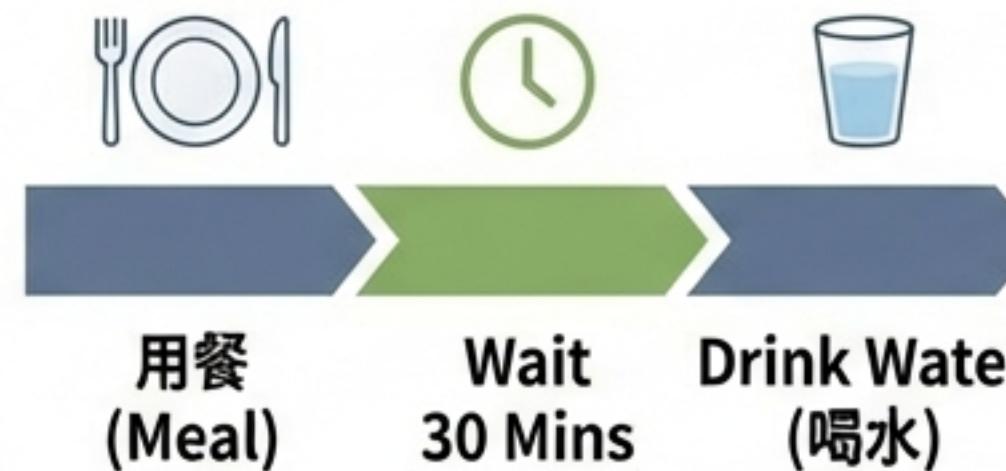


- ⚠ 1/2 碗以內
- ⚠ 低 GI 優先 (地瓜/燕麥/糙米)
- ⚠ 取代白米、白麵包



飲水與進食習慣

飲水 (Water)



飯後至少 30 分鐘再大量喝水

進食速度 (Eating Speed)



每餐 > 20 分鐘

細嚼慢嚥 (Chew Slowly)

避免一次吃太多，減緩噁心

應避免或減少的食物



高油炸物



含糖飲料



精緻糖



辛辣物



酒精

避免高油、高糖、加工食品，以減少腸胃不適

生活型態調整



飯後散步 30 分鐘
(Walk 30 mins
after meals)



搭配阻力訓練
(Resistance Training)
- 維持肌肉量



飯後 2 小時內不可平躺
(Don't lie down for 2 hrs)
睡前 3 小時不進食

減重安全守則



每週建議減重 0.5-1 公斤

從最低劑量開始

不可自行加量

避免高油飲食



過快減重會增加膽結石風險
(Too fast increases gallstone risk)

您的健康數據儀表板

追蹤安排與回診



調整原則：需與醫師配合，不可自行加量。若有不適症狀，請立即回診。

總結：三和診所減重哲學

安全第一 (Safety)



不求快 (No rapid loss)

⚠ watch for gallstone signs
(注意膽結石徵兆)

蛋白質優先 (Protein)



Eat protein first
(先吃蛋白質)

✓ maintain muscle
(維持肌肉)

耐心堅持 (Patience)



4-8 weeks adaptation
(4-8週適應期)

❤ lifestyle change is key
(生活習慣是關鍵)

藥物是輔助，生活習慣才是根本