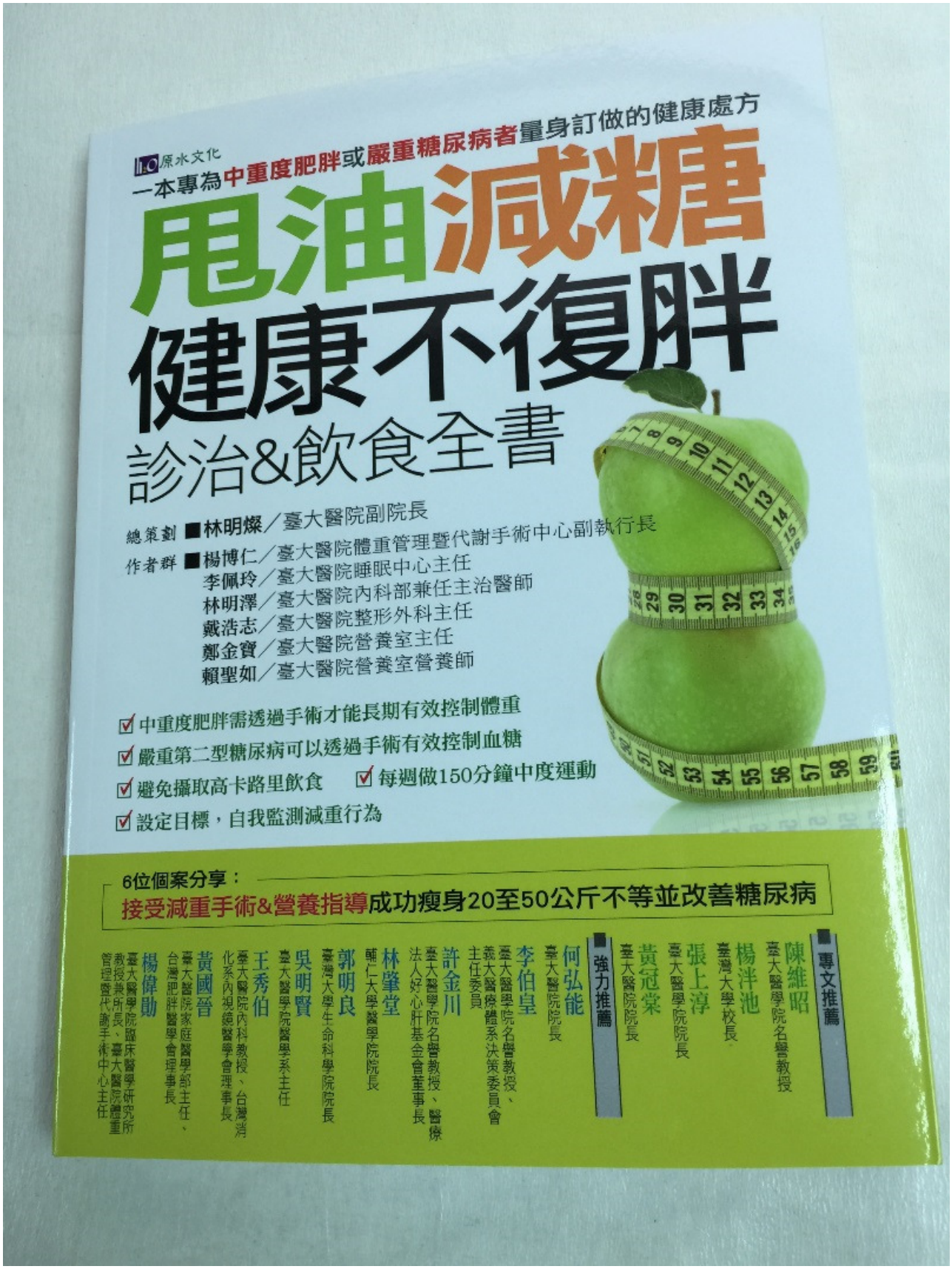
一本專為中重度肥胖或嚴重糖尿病者量身訂做的健康處方



☑ 中重度肥胖需透過手術才能長期有效控制體重

☑ 嚴重第二型糖尿病可以透過手術有效控制血糖

☑ 避免攝取高卡路里飲食 ☑ 每週做 150 分鐘中度運動

☑ 設定目標，自我監測減重行為

特別分享：接受減重手術&營養指導成功瘦身 20 至 50 公斤並改善糖尿病個案

肥胖是新國民病！10 大死因中，7 項與肥胖有關！

☑惡性腫瘤 ☑心臟疾病 ☑腦血管疾病 ☑糖尿病

☑慢性下呼吸道疾病 ☑慢性肝病及肝硬化 ☑慢性腎臟病

台灣是亞洲地區肥胖盛行率最高的國家，每年因嚴重肥胖影響健康而接受減重及代謝性手術者將近 3000 例，尤其中重度肥胖者唯有透過手術才能有效解決！但 50%的人會在術後 10 年內體重又再回升 20～50%，因此減重手術前的評估 / 術中&術後飲食與營養調整攸關日後確實能瘦身不復胖又能改善健康的關鍵！

手術可以治療第二型糖尿病！

糖尿病一向被認為是無法治癒的內科疾病，只能藉由飲食、運動及藥物來控制血糖，減少相關併發症發生機率。但醫界近年來研究結果證實接受胃腸道手術後，可以不用吃藥打針就可以有效控制血糖，但手術仍有相關風險及併發症，因此需要良好的術前評估及術後配合，才能確保糖尿病不再來。

誰優先需要閱讀這本書？

☑ BMI 值 > 40 的病態性肥胖者及其關心影響健康的家人

☑ BMI 值 > 35 且有肥胖相關併發症者

☑ BMI 值 > 30 且肥胖相關併發症控制不良者

☑ 患有第二型糖尿病者且 BMI 值 > 32.5

☑ 患有第二型糖尿病者，血糖控制不良，尤其有心血管疾病者，且 BMI 值 > 27.5

衛生福利部 2012 的報告指出，台灣是亞洲肥胖盛行率最高的國家，男性有 1/2、女性有 1/3、兒童也有 1/4 有過重或肥胖的問題，每年因嚴重肥胖接受減重手術者更超過 1800 例以上，所佔人口比率也是亞洲國家最高。

胖除了影響外觀外，還會引發常見的糖尿病、高血壓、高血脂，甚至造成腦壓升高，引發頭痛、噁心、嘔吐、耳鳴和視力受損等；而肥胖者罹患中風及白內障的機率也比一般人來得高，常合併有睡眠呼吸中止及低換氣症候群，輕則睡覺時打呼影響他人，重則會睡到一半無法呼吸，半夜突然驚醒甚至會有生命的危險，也會因為氧氣不足、睡眠品質不好等，造成白天嗜睡，影響到日常活動……，總之，肥胖所造成的健康風險多不勝數。

對於拚命減重卻怎樣都沒有成效，或是一停止努力就恢復原狀的胖胖族（BMI≧40 或 BMI≧35 合併慢性代謝性疾病者），經過醫學評估，可以透過外科方式來拯救永遠填不飽的胃！

本書內容涵括肥胖症相關疾病與減重手術的術前評估、手術說明以及術後的營養補充、個案分享，且提供術後示範食譜與營養建議。