

青少年肥胖及第 2 型糖尿病之營養治療

Nutritional treatment of adolescent obesity and Type 2 diabetes

徐瑋婷

臺灣每年新發生的糖尿病個案數約 16 萬人，其中絕大多數是第 2 型糖尿病。近五年，<20 歲第二型糖尿病的發病率約維持在 0.4%，但 20~39 歲卻從 7.1% 增加至 7.6%。與第 1 型糖尿病 (T1DM) 的青少年相比，患有第 2 型糖尿病的青少年的特徵是顯著的肥胖。青少年肥胖會增加胰島素阻抗與罹患糖尿病的機率。因此若能早期針對高風險患者積極介入，改變其生活飲食型態，或許有助於減少代謝相關問題發生。

生活型態介入被認為是青少年肥胖及第二型糖尿病的重要療法，包含飲食、運動與行為改變。本次課程將重點放在飲食部分，探討三大營養素比例、纖維、維生素與礦物質、營養補充品等等相關營養介入建議，並利用實證探討不同飲食型態介入對於青少年肥胖和糖尿病控制成效，期望可以提供各位專家一個臨床建議參考。