

此為醫生處方用藥，若需使用請與您的醫療團隊聯繫，尤其是曾經有過腎結石、膽囊相關疾病以及胰腺炎，並主動告知醫療團隊是否有在使用糖尿病、甲狀腺、抗凝血劑甚至是其他減肥用藥。

BMI $\geq 30\text{ kg/m}^2$ 或 $\geq 27\text{ kg/m}^2$ 且伴隨其他危險因子（糖尿病、高血脂、高血壓）

不良反應：大多是腸胃道的不良反應，其他的副作用包含：頭痛、脂肪瀉、腹部疼痛、排氣與便急等。

禁忌：對羅氏鮮過敏、腸胃道吸收不良、膽汁淤積、妊娠者。

注意事項：有草酸鈣結石或高草酸血症的人在使用時須注意腎功能。

對於糖尿病患者須注意用藥，小心低血糖

飲食指南：仍應控制飲食，若飲食中的油脂含量 $>30\%$ ，腸胃道的副作用可能會更明顯，三餐的油脂應平均分配，若有使用脂溶性維生素或魚油等產品則建議在餐前或餐後兩小時使用。

第一個月減2公斤為正常速度，使用3~6個月應減原本體重的5%，可降低5~10%的糖尿病以及心血管的危險因子，正常使用羅氏鮮可減重10-15%，可以降低血壓、改善血脂濃度、增加胰島素敏感性、降低血糖。

快樂減重



◆陳麗玲 女士

101年3月28日是我改變人生重大的日子，這天照例要來李氏聯合診所拿高血壓的處方簽，由於長期的壓力和作息不正常，年紀不大的我，竟然需要拿慢性處方簽，真是無言。

照往常一樣三年一次的體檢報告，這次出現了紅字，我的健康竟然亮起了紅燈，李醫師說要瘦一些狀況會改善，於是建議我去1樓找營養師減重！雖然有些不願意（因為心裡覺得我瘦得下來嗎？）但是別人都這麼關心我，我自己怎麼可以自暴自棄呢！於是就在淑燕營養師不厭其煩及認真的解析中，我才了解平常自以為是的飲食觀念是多麼的錯誤。就這樣開始我的減重課程：正常的三餐，多蔬果、少油、少鹽、少糖以及均衡的飲食，加上有氧運動。

讓我近四個月時間甩肉10公斤，再一次的體檢報告全部正常了，減重至今八個月的時間也沒有再復胖。這真的要感謝李醫師及淑燕營養師，如果沒有他們的用心良苦就不會有健康瘦身的我。若是你們問我就這麼簡單嗎？是的。就是把正確的好習慣“養成”就很簡單。

各位兄弟姊妹們為了我們的健康一起來加入快樂又正確的李氏聯合診所營養減重班吧！讓我們為自己甩油！



◆營養師 馮淑燕



陳大姐是目前減重中有“恆心毅力”的，就如先前所說只有把正確的好習慣“養成”並持之以恆，一定能瘦並且不會復胖，陳大姐真的是很認真努力的學員，甩肉八個月時間內，其中將近1/3時間因為我去生產的關係，大姊是靠自己先前養成的飲食自我控制才沒有復胖，所以減重營養師角色只是提供資訊及方式，自我的動力才是減重非常強的要素，而且減重也不是三兩天的事，是一段時間的事，唯有動力及恆心才能真的瘦身及維持體態。陳大姐目前還在減重中，因為我們有共同設定減重目標，希望近期能達到大姊的目標體重。