

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《135》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：簡志誠

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：楊蕙萍

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：賴秀怡、吳佩苓

第一三五期《中華民國一〇五年八月十五日出版》

「瘦瘦針」減重，營養不能少！

觀察國內藥品銷售排行趨勢，俗稱「瘦瘦針」的體重管理藥物，其累積銷售金額從 2024 年的 14 億 9600 元，上升至 2025 年的 19 億 7900 元，顯示相關藥物的使用與關注度持續增加，也反映國人對於體重控制與健康管理的重視。

瘦瘦針主要透過抑制食慾、延緩胃排空等，輔助部分肥胖或過重族群改善體位。但隨著進食量減少，可能造成蛋白質、維生素及礦物質等營養素攝取不足，進而影響生理代謝及肌肉量流失，體重管理並非單純追求體重數字下降，而是建立長期且健康的生活型態。透過飲食、藥物與運動的適當搭配，在減重過程中兼顧營養與肌肉維持，才能降低營養不足的風險，讓減重成果更健康、穩定且持久，進一步提升長期體重管理的成效。



認識瘦瘦針

瘦瘦針學名叫做「GLP-1 受體促效劑」或是「GLP-1/GIP 受體促效劑」，是一種腸泌素的針劑治療。

腸泌素在體內的作用是：

- ✧ 抑制食慾，增加飽足感。
- ✧ 促進胰臟 β -細胞製造胰島素，同時抑制 α -細胞製造升糖素。
- ✧ 抑制肝臟糖質新生，減少肝糖的製造。
- ✧ 減緩胃排空速度，使飽脹感延遲較久，比較不容易感覺餓。
- ✧ 促進肌肉組織的胰島素敏感性。

哪一些族群適合使用呢？根據食藥署公告之適用對象如下：

- ✧ 成人 $\text{BMI} \geq 30 \text{ kg/m}^2$
- ✧ 成人 $27 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} \leq 30 \text{ kg/m}^2$ ，並且合併第二型糖尿病或高血壓或血脂異常。
- ✧ 12 歲以上青少年體位肥胖且體重超過 60 kg（多數減重輔助藥物僅限成人，青少年使用藥物應經專業醫師評估使用）。

腫瘤症候群、胰臟炎病史、具飲食障礙之族群，或為懷孕及哺乳中的女性，則不建議施打。

在施打藥物後，較常出現之副作用為噁心、嘔吐、腹瀉、便秘等，少數出現急性胰臟炎、膽結石、視網膜病變、甲狀腺髓質癌等副作用，因此建議若感到不適時應盡速就醫。

使用瘦瘦針輔助減重期間常見的飲食習慣與營養攝取的改變

根據綜論研究指出，使用 GLP-1 或雙重 GLP-1/GIP 受體促效劑藥物減重時，在大幅降低食慾的同時，飲食與營養狀況也會發生變化：

飲食攝取質與量的改變

- 總熱量顯著下降：每日總熱量攝取減少了約 16%~39%。
- 營養素攝取量減少：
 - 蛋白質減少了 17.1%、脂肪減少 22.7%、碳水化合物減少 12.2%。
 - 熱量攝取不足時，微量營養素缺乏的風險大幅上升，可能引發脫髮、疲勞及其他營養不良症狀。
- 食物偏好轉變：
 - 降低「高脂食物」的攝取渴望：達 40.7%。
 - 對鹹味、辣味、乳製品與澱粉類食物的渴望也顯著減退。



營養失衡隱憂與調整建議

- 增加肌少症風險：
 - 研究指出，使用瘦瘦針減重約有 11%~50% 為瘦體組織(肌肉)流失。
 - **建議**：優先確保優質蛋白質攝取，合併**阻力運動**，以減緩肌肉流失。
- 微量營養素缺乏：
 - 進食量極度減少時，容易發生維生素 D、鐵、鈣與膳食纖維的攝取不足，造成營養素缺乏問題。
 - **建議**：攝取高營養密度食物，多吃蔬果，必要時補充複合維生素。
- 配合專業團隊照護：
 - 配合營養師規劃低熱量且營養均衡的飲食。
 - 依醫師安排的療程，定期檢測身體組成與抽血監測生化指標。

停用瘦瘦針後體重控制目標及飲食原則

停用瘦瘦針之後，大部分的人會因為針劑的作用減弱而恢復食慾，切記不要驟然停藥，否則容易引發食慾快速反彈。

另外，使用瘦瘦針不是一勞永逸的減重方法，若沒有同步搭配生活習慣的改變，就會有一定的復胖率。想要停藥就務必要與醫師討論，制定漸進式的減量與生活型態調整計畫，才能夠輔助體重做長期的控制。

停藥期可透過以下方法，讓我們的減重之旅走得又長又遠

善用 211 餐盤，配出健康飲食型態

- 透過 211 餐盤控制每餐進食量，將每餐的份量以掌心定量為 1 份後，其中 2 份選擇蔬菜，1 份蛋白質食物，1 份全穀雜糧類：
- 充足蔬菜提供飽足感：進食量增加之後，提醒大家應攝取充足蔬菜，蔬菜含豐富膳食纖維及代謝所需之礦物質。
- 攝取優質蛋白質：建議以豆（黃豆、毛豆、黑豆及其製品）、海鮮、蛋、肉及乳品類作為蛋白質來源，適量蛋白質以維持肌肉量，避免基礎代謝率降低，減少復胖之風險。
- 多元選擇未精製全穀雜糧類：長期控制體重期間，仍應攝取足量全穀雜糧類，全穀雜糧類提供生理代謝所需能量，且建議以原型食物為主，如：地瓜、糙米飯、燕麥、南瓜等，取代精製主食類（如白麵包、白飯等）。

校正飲食習慣，降低對高熱量食物的渴望

- 外食要小心選擇：外食陷阱多，油炸、油煎及甜食之食物熱量較高，容易不小心熱量就超標，對體重控制無疑是巨大障礙賽，提醒大家外食用餐盡量選擇蒸、滷、烤、煮、涼拌、紅燒等烹調之外食。
- 避免攝取精緻的添加糖：選擇無糖飲品，並避免甜食糕點之攝取，以水果取代甜點，每日約攝取機奧 2~3 次水果，每次約飯碗 7 分滿量。
- 正餐好好吃、拒絕零食誘惑：保持三餐定時定量、細嚼慢嚥，讓大腦有充足時間接收「飽足感」信號，減少餐間因飢餓感增加攝取零食的慾望。
- 充足水分：很多人在減重期間卡關，有時候是因為水分攝取不足導致代謝速率下降，因此建議每天白開水攝取至少要喝到每公斤體重乘以 30 毫升的量，加速生理代謝。

好好動，飲控效果才會加分

- 停藥之後，應適度搭配阻力運動（如搬重物、爬樓梯、深蹲、伏地挺身等）維持肌肉量；為穩定基礎代謝率，應配合有氧運動（如跑步、游泳、騎腳踏車等）增加熱量代謝。
- 阻力運動建議每週 2 次以上，每次 45~75 分鐘，有氧運動則建議每天進行 45~60 分鐘。

真正成功的減重，不能只著眼於體重的數字，而是要建立一套能夠持續一輩子的生活方式，營養＋運動＋生活型態缺一不可。瘦得健康，才能維持得長久！

參考文獻

1. 聯合報新聞網《2025 藥品銷售排行榜出爐 國人用藥趨勢：免疫藥物、瘦瘦針大幅成長》
2026-04-06 <https://udn.com/news/story/7266/9425165>
2. 中天新聞《1 年賣 20 億元！新款瘦瘦針今年將上市 減重市場預估重新洗牌》
2026-04-07 <https://tw.news.yahoo.com/share/46f06f1b-8604-3386-be6d-9725dd5f5d77>
3. 衛生福利部食品藥物管理署《瘦瘦針不是萬靈丹!安全減重用藥指南》
2026-03-27 <https://www.fda.gov.tw/TC/siteListContent.aspx?sid=13624&id=50547>
4. 財團法人糖尿病關懷基金會《腸泌素減重？如何避免復胖？》
<https://www.dmcare.org.tw/zh-hant/news/17/574>
5. <Global guidelines on physical activity and sedentary behaviour> (WHO,2020)
6. Christensen, Sandra, et al. "Dietary intake by patients taking GLP-1 and dual GIP/GLP-1 receptor agonists: a narrative review and discussion of research needs." *Obesity Pillars* 11 (2024): 100121.