

【肌不可失 — 預防肌少症】

文章來源：李玟靜營養師 諮詢專線：(049)2321188 分機 251

肌少症定義

- 年歐洲肌少症工作小組(EWGSOP)提出：肌少症是一種漸進式的肌肉質量減少，肌肉功能減少，肌耐力下降，並可能提高了疾病發生率、生活品質降低、失能及死亡症候群的發生。
- **診斷標準(亞洲指標)**
 - 肌肉質量：
 - X 射線吸收儀(DXA)：男<70kg/m² ;女<5.4kg/m²
 - (BIA)：男<70kg/m² ;女<5.7kg/m²
 - 肌力(握力器測量)：男<26kg ;女<18kg
 - 行走速度(使用簡式生理表現評估表)<0.8m/sec
- 預防肌少症

飲食治療

1. **每日攝取充足蛋白質**：可提供身體修補、建造組織，並能提升肌肉質量。
 - 每天 1.0-1.5 g/kg/day(每餐至少一掌心大的肉類)
 - 舉例：雞、豬、牛、羊肉、魚類、海鮮類、雞蛋、豆腐等
2. **每日攝取足夠熱量**：維持正常體位(BMI=18.5-24 kg/m²)
 - 過輕(BMI<18.5)：增加罹患肌少症風險
 - 過重/肥胖(BMI>24)：增加肥胖風險，出現肌少型肥胖。
3. **補充足夠維生素 D**：助於骨質強健、維持肌肉強度與功能。
 - 建議 800-1000 IU/day
 - 舉例：深海魚類(鮭魚、鯖魚、秋刀魚)、乾香菇、起司、蛋黃等
 - 可多日曬

運動治療

1. **有氧運動**：改善肌纖維的大小和強度，刺激肌肉生長。
 - 舉例：慢跑、快走、游泳、腳踏車等
 - 建議每周至少 3 次，每次 30 分鐘
2. **阻力訓練**：直接刺激肌原纖維蛋白的產生使肌肉力量增強。
 - 舉例：啞鈴、深蹲、彈力帶或彈力繩、拉單槓等等。
 - 建議每週約 2 次阻力訓練