

## 糖尿病與肌少症相關營養治療

### Nutritional Therapy for Diabetes and Sarcopenia

戰臨茜

三軍總醫院營養師

糖尿病與肌少症皆是罹病人口數仍在持續攀升疾病，兩者間的相關性是近年來極受重視的研究議題。研究顯示老年糖尿病患除了要面對腎臟病、心血管疾病等併發症，有更高風險產生「肌少症」。

目前針對肌少症的預防與治療公認由營養的補充搭配適當的運動訓練是最好的方法，營養的補充則特別強調蛋白質與維生素D，其中相關營養素攝取的質、量甚至補充時間都有研究進行中。再者，肥胖肌少症也是另一個常被討論的議題。雖然老化造成的肌肉量流失可能是無法避免的，但適當的治療與介入卻能夠延緩或改變其造成的不良影響。所以肌少症高危險群的DM患者特別是老人應定期接受營養評估與諮詢，以及時調整飲食內容。課程中將以營養補充方式為主軸，依不同面項的研究進行整理與介紹。