

南京医生体验饥饿疗法 禁食日记已写到第5天

- 禁食前期每天吃水果喝水
- 后5天每天吃两袋特制食物
- 目前有十来人加入禁食治疗

制图 李荣荣

看电影《一九四二》,就知道挨饿是一种煎熬,而如果看了江苏省中西医结合医院内分泌科主任刘超的“禁食日记”,那就更加明白,有饕餮大餐在旁边,挨饿就更需要一定的毅力。而他的挨饿不是自虐,而是为了治疗疾病,听起来是不是很奇怪。身为内分泌主任的他,经常打趣自己是“超人”,现在也不得不与糖尿病、脂肪肝作斗争了,而这一次,他用一种全新的方式,自己来“做实验”,而且在他的微博上晒出每天的“禁食日记”。

□现代快报记者 刘峻文/摄

■ 体检

腰部“呼啦圈”没了

昨天下午1点,刘超结束了繁忙的门诊工作,手里拎着一瓶矿泉水就过来了,笑着说:“怎么样,这就是我的午饭了。”看到记者惊讶的眼光,他笑着说:“挨饿肯定需要一定的毅力。现在不要将好吃的放我旁边,我有点受不了。”

被刘超“拖下水”还有同科室的两位医生,其中一个住院第一天后,看到刘超饥肠辘辘,

有东西不能吃的表情后,第二天就打了退堂鼓。

刘超对目前的状态很满意,从8日起,连续第4天禁食了,他说:“瘦下去的感觉也是很美好的,9号开始,每天1公斤,今天上午刚称了一下,又瘦了0.5公斤。”一旁的医院营养师陈杰说,现在刘超的体型完全达标了。刘超说:“腰围减了4公分,两侧‘呼啦圈’没了。”

禁食后,胃口变小了

刘超的禁食不是心血来潮。前不久的例行体检中,他发现自己的血糖轻度升高,恰好科室研究禁食疗法。禁食疗法最早起源于我国《黄帝内经》,在我国,广州等医院正在开展。他决定也从自己身上体验。“我体验过了,当然也能更

好教给患者。”

“经过这样一周相对较为激进的禁食后,出来的人,胃口会明显下降。”刘超说,人体代谢有记忆效应,人们经过禁食后,真的也就不再喜欢吃肉,人每天需要的热卡消耗也相应有所减少。

■ 疑问

禁食疗法,效果好吗?

目前,包括刘超和同事,还有八九名患者主动愿意加入到禁食治疗过程中,分别是单纯性肥胖、多囊卵巢综合征、糖尿病早期以及糖尿病患者,还有脂肪肝患者。陈杰说:“有的正在治疗过程中,已经出院的有三四名,有名糖尿病患者效果特别明显,入院前需要打4针胰岛素,出院后不需要了。当

然,我们只做了一个多月,远期效果如何,还正在监测和随访中。”

刘超说,已经得到的证据表明,禁食疗法对一些疾病有疗效,比如便秘、脂肪肝、原发性高血压、脂代谢紊乱、肥胖和体重控制等。效果比较好的是2型糖尿病、代谢综合征、胃肠功能紊乱、肠易激综合征。

饥饿,对胃有损伤吗?

南京一家三级医院消化科主任说,如果是长期饥饿状态的话,胃酸对胃当然有损害作用,但是短期的,而且是每

天仍然进食的情况下,那损伤可以降低到最低。最关键的是,这是为了治疗其他疾病,如果利大于弊,那当然是好事情。

■ 提醒

禁食实验最好在医院进行

刘超说,禁食不是所有人都能开展的,严重的晚期2型糖尿病、肾功能衰竭、肝病(除脂肪肝外)、儿童、老人、营

养不良等都不太适合。“特别需要强调的是,所有的禁食过程,都必须在医院进行,以防止有意外情况发生。”

■ 治疗周期

你能扛得过去吗?

禁食到底恐怖不恐怖?来看看下面的清单,需要毅力的同时,也需要一些医学上的干预,否则不仅坚持不了,还容易发生意外发生。

1 准备期

时间:2天
食物:水果

+水

每天2-3斤水果。适当用一点清肠胃的药品。最好喝矿泉水,可以补充一点矿物质微量元素。

耐力考验:★★★★

因为人一天即使什么都不干,也需要1000卡的热量,而一般人一天摄入是1800-2500卡热量。而每天2-3斤水果,热量只有700卡,热量不够,人会有坐卧不宁的感觉。

注意事项:避免看到食物,因为过多的唾液分泌,也会导致饥饿感增加。最好的方法就是多做事,少想吃,不看食。营养师会搭配一点中药和左旋肉碱,帮助减轻饥饿感。

2 禁食期

时间:5天
食物:餐包+矿泉水

每天两个餐包(右图),餐包是袋装物,早晚服用,里面主要是膳食纤维、蛋白质物质等。喝2-3升矿泉水。期间可以使用一点药物,帮助减轻饥饿带来的副作用。视情况加喝一点低热量的汤,加少许盐。

耐力考验:★★★★★

每天的实际热量只有200卡,已经低到生理的极限水平。这个时候,有人可能会有头疼、轻微肝损伤等等,有的人会产生低血糖,会晕厥;有的人会有缺钾,会导致危险。有的人精神变得慵懒,甚至不想说话。

注意事项:医生监测各项生理指标,防止意外发生。左旋肉碱,静脉注射,可以减轻饥饿感,小苏打,可以降低尿酸高。

3 恢复期

时间:2天
食物:流食或半流食

营养师将调配食谱,比如果汁、肉汤等。慢慢让肠胃开始适应正常的饮食。

耐力:★★★

注意事项:虽然已经度过了最困难的时期,但是绝不能饱餐。

刘超的禁食日记 (记者整理)

我们来看一下刘超的禁食日记,至少他“挺”过来了,很不容易。

[准备期]

● 8日

10点最饿,少食多餐

早晨,营养师送来三斤水果,四瓶矿泉水,这就是一天饮水量。“当时我看了之后,感觉有点恐慌。”刘超说,上午各项检查,脂肪肝有一点,其他项目正常。为了防止闲坐增强饥饿,他开始找事情做,上午去理发了。“中午吃完一个苹果后,本来还想拿,但要忍耐,因为这是一天的主食量,不能消耗太快,否则,晚上受不了。”刘超说,第一天的禁食成功,总结一天的经历,感觉最饥饿的时间还是上午九点到十点,当时有点头昏。还有就是少食多餐。

有晚寝,扛过去了

下午,医院通知刘超,晚上有外地专家来宁,需要陪同出席晚宴。“这对刚禁食的我来说,那真是很难熬。看到满桌的食品,真是有点垂涎三尺的感觉。还是坚持没有吃主食,仅仅吃了一点蔬菜。”

● 9日

腰围减了

“早上空腹血糖5.7mmol/L,一点低血糖的痕迹也没有。最为神奇的是,腰围减了4厘米。体重也掉了一公斤。”刘超对那一天的检测结果非常惊讶。一大早,营养师又送来一天的食物,仍旧是三斤水果,包括一袋葡萄、半个柚子和两个苹果。其实,当天早上,刘超没有明显的饥饿感,说明饮水量减少,胰岛素分泌也随之降低,饥饿感没了,良性循环开始了。上午只吃了几个葡萄和两片柚子,等有饥饿感再吃。

下午,刘超参加一个会议,从一点起,会务组不断送来的咖啡以及水果加餐都在引诱着他,“当时还想吃水饺,想吃地锅鸡。”

监测了性腺

晚上,刘超饿得受不了,狼吞虎咽地吃下了十几个葡萄和一瓣柚子。一名参与的医生开玩笑说,减食两天,好像性欲增强了。为此,研究都监测了性激素含量,究竟如何,还要看结果。

[正式禁食]

● 10日

用大碗,方便舔干净

10日起正式进入了禁食期,第一天还需要使用芒硝导泻,起到清肠的作用。意外的是,当天没有疲惫感,相反表现出很兴奋的状态,除了应激激素增多外,可能还与注射左旋肉碱有关系。

晚上拿到第一包食品,刘超欣喜若狂。一杯迷糊状的主食,眨眼工夫就没有了痕迹。营养师看到后,建议第二天用大碗,这样可以方便舔干净碗。“我们把杯子里的餐包米糊一扫而光,还觉得浪费,就用开水冲了杯子好几遍,那种对食品的爱,可以用贪婪表述。”刘超笑着说,凌晨一点上床,立刻进入梦乡。

● 11日

身体开始分解内部脂肪

起床后第一个想的事就是吃东西,但刘超叮嘱自己要坚持住。昨天查的尿酮结果也出来了,呈现阳性反应,提示脂肪得到进一步分解。“没有外源热量摄入,身体内部就开始消耗了。”

转移注意力,看《一九四二》

禁食期间,刘超照常门诊,当天下午的门诊看了五十多个病人。结束后,饥饿卷土重来,为了分散注意力,禁食的病友一起出去看电影《一九四二》,也许那种饥荒的场面,可以让他们感觉现在有一点点吃的就够了。

● 12日

胡子不茂密了

极低热卡饮食的第三天,刘超终于感觉疲劳了,早交班也觉得力不从心。“还有一个很大的变化,那就是刮胡子的时候,发现胡子没有往日那样茂密了。”刘超笑着说:“我今天还开玩笑问另外一个参加的医生,性欲是不是不再旺盛了。”

由于担心缺盐,早饭时间,营养师多加了一份规定的青菜汤。

