

中低碳饮食：预防疾病控制慢病首选方案

——专访北京惠兰医院董事长王泓



北京惠兰医院董事长王泓

□ 晨露

随着营养科学、生命科学、食品科学等飞速发展，对于有益健康的食物成分及饮食与疾病相互关系的研究不断得到广泛、深入的研究。如今，通过改善饮食条件与食物组成，发挥食物本身的生理调节功能，提高人类健康水平日益成为人们的共识。特别是近年来我国慢病发病率呈现快速上升趋势，营养饮食、健康饮食与慢病防治成为人们关注的热点，也成为广大医疗工作者和科研人员研究的重点，他们在引导人们营养饮食和通过营养配餐辅助治疗重大疾病和慢病方面发挥着积极作用。中国临床医学糖尿病学科与营养联盟副主席、中国老年保健协会中低碳营养干预推广工作委员会常务副主任、北京食品学会副会长、北京惠兰医院董事长王泓与她的团队就是其中的典型代表。

近日，在北京惠兰医院，王泓为我们介绍了营养学相关知识、营养饮食与健康的关系，以及中低碳饮食在慢病防治中的重大作用，与我们分享了她与她的团队多年的研究成果和临床实践经验。

慢病严重威胁国民健康

慢病就是慢性非传染性疾病是对一组起病时间长，缺乏明确的病因证据，一旦发病即病情迁延不愈的非传染性疾病概括性总称。

王泓介绍，慢病的生成原因是多方面的，60%取决于个人的生活方式，同时还与遗传、医疗条件、社会条件和气候等因素有关。在生活方式中，膳食不合理、身体运动不足、吸烟、饮酒是慢性病的四大危险因素。

目前，慢病已严重威胁国民健康，成为我国公共卫生领域中的重大社会问题。从当下慢性病流行趋势看，城市发病率是农村的2.5倍，发病率较高的慢性病分别是冠心病、高血压、脑卒中、糖尿病、癌症、慢阻肺、肾病综合征、病毒性肝炎等。据统计，慢病排在前5项的主要是心脑血管疾病，患病人数3.05亿，占总人口的21.9%；肥胖症，患病人数2.4亿，占总人口的17.2%；糖尿病，患病人数1.34亿，占总人口的9.7%；脂肪肝，患病人数1.2亿，占总人口的8.9%；癌症患者约1400万。

控制慢病的发生与发展是每个医疗工作者的责任。正是基于这些叫人痛心的数据，王泓决定加大投入，组织专业团队开展研究。她介绍，早在核工业部工作期间，她就已经参与了医院的一些疾病研究工作，2005年退休后正式主持医院工作。目前，北京惠兰医院作为一家现代化综合医院，医院专家大部分来自于北京协和医院、肿瘤医院、中日友好医院等名医院的主任医师，并配有专门的营养学专家和心理咨询师，为患者提供系统的医疗保健管理服务。利用营养干预防治糖尿

病已成为医院的一个特色医疗，其主要通过食疗，控制碳水化合物的摄入量，达到控制血糖的目的，并使高血脂、脂肪肝、得到有效控制。同时，逐渐减少药量，直至停药。

控制与治疗慢病的有效途径

谈到如何控制和治疗慢病，王泓谈得最多的就是营养干预和中低碳饮食。她介绍，营养干预是控制和治疗慢病的有效途径。营养干预是指通过对饮食的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钠、维生素、饮水的摄入量进行科学、正确、有效、个性化的管理，达到预防疾病、逆转疾病和治愈疾病。

营养干预分为两种，一是对不同年龄的健康群体进行良好饮食习惯的健康教育，用良好正确的饮食习惯来预防疾病。二是根据不同患者病情及检验指标，通过对饮食的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钠、维生素、饮水等摄入量的科学个性化有效管理，达到在患病中逐步减少药用量，按不同年龄、不同疾病实施个性化营养干预以达到疾病的逆转与痊愈的目标。

低碳饮食是指低碳水化合物饮食，主要是严格限制碳水化合物的摄入量，增加蛋白质和脂肪的摄入量，是疾病治疗期所采用的方法。

中低碳饮食是指中低碳水化合物饮食，主要是在低碳饮食的基础上适量加大碳水化合物摄入比例，同时适量增加蛋白质和脂肪的摄入量，是疾病治疗期与康复期所采用的方法。

中碳饮食是指中碳水化合物饮食，主要是在中低碳饮食的基础上适量加大碳水化合物摄入的比例，同时适量增加蛋白质和脂肪的摄入量。中碳饮食是预防疾病科学合理的饮食结构，是人们从小建立良好饮食习惯的基础。

王泓自豪地说，他们对中低碳饮食与中碳饮食率先进行了深入研究，并提出了饮食营养干预四部曲：一是中碳饮食营养干预，为预防期；二是营养干预前，为疾病明确诊断进行必要的医疗检查，为确诊期；三是低碳饮食营养干预，治疗慢病与阻止慢病蔓延，为慢病治疗期；四是中低碳饮食营养干预，主要分早期慢病患者的

治疗期和中晚期慢病患者康复期。其目的就是根据健康中国大目标，建立以预防为主的公共卫生防御体系与服务体系。

王泓说，糖尿病的共性问题就是血糖高，有效控制碳水化合物的摄入量就等于控制了血糖。作为医师，要做好健康饮食宣传，根据糖尿病患者的实际情况，正确指导患者进行营养调整。

王泓介绍，“无我”是北京惠兰医院的团队精神。为了让糖尿病患者能够获得和正常人一样享受饮食的快乐，研究人员用自己的身体做实验，尝试各种糖尿病药物的作用，尝试各种高碳饮食给糖尿病患者带来的影响，尝试各种低碳饮食、中低碳饮食、中碳饮食等给患者带来的味觉享受。他们对研制出的食品反复尝试，并通过座谈讨论，品头论足。医院建立的中低碳饮食营养干预群、营养干预论坛群、慢病防治论坛群等微信群，已成为他们交流探讨的主阵地，每餐的饮食、每天的身体变化是他们交流的主要内容。医院副院长刘佳新

可谓是这些微信群里的明星。他本身就是一名糖尿病患者，研发团队每研发出一款营养食品，他总是第一个品尝，并把自身的感受和监测的各项指标及时在群里公布，与大家分享探讨。用王泓的话说，刘佳新就是糖尿病营养干预系统的“小白鼠”。

为了让广大高血压、肥胖症、高血脂、脂肪肝患者通过低碳饮食、中低碳饮食营养干预，达到有效控制，王泓及其团队采用大数据分析，在营养数学模型上下狠功夫。针对每一名患者的病情，在饮食配餐上做到科学化、个性化、实时化、适应化。这些患者既是他们的病人，同时又是中低碳饮食营养干预团队的宣传员。

2018年6月，英国国家医疗服务体系(NHS)宣布支持用低碳饮食治疗糖尿病。同年7月14日，在2018中国糖尿病与营养膳食学术峰会暨中国临床医学与营养联盟启动仪式上，王泓对外公布了糖尿病低碳营养干预的13年实践成果，首次在国内发布了糖尿病低碳、中低碳营养干预的分型方案，提供了一套切实

可行的中国糖尿病营养干预实践方案。目前，从卫生经济学指标看，惠兰营养干预方案可以使患者减少医保费用达70%以上，同时极大程度地保证患者生活品质，减少长期用药的毒副作用，通过适宜的饮食品味提高患者依从性，有效保持血糖稳定，减少并发症。

如今，他们在我国率先提出采用中低碳饮食营养干预方法阻止慢病蔓延的理论，通过营养干预可以使许多慢病逆转，特别是糖尿病可以实现逆转，通过饮食调节血糖恢复到正常指标；高血脂症、脂肪肝、肥胖症检查指标也可以实现正常。

王泓表示，糖尿病是慢病的一种，也是目前已知并发症最多的一种疾病。营养干预是控制糖尿病蔓延的最佳手段，控制了糖尿病蔓延，也就阻止了并发症的蔓延。

营养干预为慢病患者带来福音

王泓团队的科研工作目前得到社会认可，特别是中国老年保健协会给予了大力支持。2019年1月16日，中国老年保健协会中低碳饮食营养干预推广工作委员会在北京成立，重点开展低碳与中碳饮食防治慢病的临床与理论研究，开展相关标准、技术规范的制定，推动低碳、中低碳、中碳饮食营养干预相关领域的产业发展，为相关政府决策建言献策，让大家在健康饮食和营养干预方面转变观念、与时俱进，让中低碳饮食营养干预成为阻止慢病蔓延的一种有效方法，让慢病患者得到康复！该委员会的成立，标志着我国中低碳饮食营养干预正式步入临床医疗阶段。

王泓表示，“营养与健康”是时代的主题，健康的第一责任人是自己，每个公民都应对自己的身体健康负责。同时，疾病必须从预防抓起，人人都要养成良好的饮食习惯、生活习惯、运动习惯和行为习惯。目前，中低碳饮食营养干预方法经过长期的研究与实践已经走上正轨，今后的工作重点就是要走进社区，走进家庭，扎扎实实做好营养干预的个性化研究和科学实践，争取在慢病防治方面取得突破性的进展，遏制慢病蔓延。

王泓介绍，北京惠兰医院早在多年前就专门联合国内外一些知名专

家学者，组成了“糖尿病营养干预系统”科研团队，研究成果也很快得到临床验证。他们根据糖尿病患者具体病情实施营养个性化分配的方法，针对每位糖尿病患者胰岛β细胞的受损程度，为其定制个性化营养合理分配方案，从而达到逐步恢复胰岛β细胞的功能，达到治疗糖尿病的最终目的，并在多年的临床实践中取得非常好的成绩。

王泓对糖尿病营养干预住院治疗信心十足。她解释道，由于营养干预治疗方案重复性极强，非常容易普及，也就是说所有糖尿病患者都可以用同样一种方法来治疗糖尿病或控制血糖。住院治疗的目的是检查、撤药、个性化营养干预，预防低血糖。

随着研究的不断深入和临床实践，营养干预、控制慢病效果显现，为无数慢病患者带来福音，他们可以重回往日的幸福快乐生活。

“营养学可以说是被我们忽视的一个临床医学的重要学科，这是我国临床医学的短板。”这是王泓在营养干预治疗糖尿病与控制血糖的临床实践中的最大遗憾。她表示，营养学是预防医学的基础，是疾病预防的一种重要的有效的方法与手段。同时，营养学是临床医学的重要组成部分，许多顽疾可以通过营养干预使之逆转与痊愈。非常遗憾的是医院营养科被边缘化，各级医院营养科都存在临床床位少或根本就没有临床床位的现象。她呼吁全国700万各科临床医生和公共卫生医生都要学习补充营养学与营养医学知识；呼吁各级医院营养科增加临床床位；呼吁国家有关部门要重视临床营养学。

中国大健康目标是建立以预防为主的公共卫生防御体系。王泓表示，北京惠兰医院将始终秉承“患者第一”的医疗服务理念，把“洒向人间都是爱，泽及万世不为仁”的医院文化和“尊重生命，关爱健康，全人照顾，连贯通”的管理理念发扬光大。医院将进一步完善低碳饮食营养干预、中低碳饮食营养干预、中碳饮食营养干预的标准化工作，按慢病病种进行深入临床营养干预实践，稳扎稳打，采用中低碳饮食营养干预，使糖尿病患者和慢病患者缩短康复期。同时，加快采用低碳饮食阻止慢病的推广工作，大力推广中碳饮食，积极参与社会实践；通过远程教育的积极推进，为“2020惠兰营养”全面推向社会奠定基础，服务百姓，造福人类。

(本文配图由北京惠兰医院提供)



北京惠兰医院领导班子合影



北京惠兰医院大楼