

營養師在多囊性卵巢症候群(PCOS)女性患者的飲食管理中所扮演的角色

許多研究已明確指出，飲食調整及良好的生活型態對於體重正常、過重或肥胖的 PCOS（多囊性卵巢症候群）患者在症狀改善上甚至比藥物更有效，除了鼓勵患者多運動外，最好請患者接受營養師的衛教諮詢，加強飲食控制。整體的飲食介入相較於單獨只有利用藥物或非正規飲食療法減重下來，更能改善此類患者的胰島素抗性、減少高胰島素血症發生、短期的症狀及長期的疾病危險性（例如：無月經或糖尿病等），但礙於目前醫療團隊對於此類患者的治療策略方針不明確、患者就醫時常被轉介至其他科別、一般民眾對於營養諮詢缺乏認知及營養師們缺乏足夠的實證資料加以整合，因而導致營養師之重要性常被忽略。所以截至目前為止，只有少數患者有接受過營養師的飲食建議，而大部分的患者所獲取的飲食資訊主要來自紊亂不可靠的資料，如：非專業的網路資源。營養師們除了把經研究證實適合做為飲食介入的低 GI 飲食（註）及其他相關資源做整合外，更應該確立自己在該疾病治療的角色。總之，眼前不只需要更多實證醫學的資料收集外，還有待醫療團隊彼此間達到治療方針之共識，才能給予 PCOS（多囊性卵巢症候群）患者最好的醫療環境及治療成效。

註：低 GI 飲食，是指低升糖指數飲食(Low glycaemic index diet)，食物的 GI 值越高，表示該食物對於血糖上升的影響程度越高。

參考資料來源：Y. M. Jeanes, S. Barr, K. Smith, K. H. Hart. Dietary management of women with polycystic ovary syndrome in the United Kingdom: the role of dietitians. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*.2009 Sep 4.