
生酮饮食显示出治疗厌食症潜力

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/40153.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

生酮饮食显示出治疗厌食症潜力。生酮饮食不仅是燃脂的热门选择，在治疗神经性厌食症方面也颇具潜力。在一项小型研究中，采用这种高脂肪、适量蛋白质和极低碳水化合物的饮食方案后，近75%的厌食症患者症状减轻至低于诊断标准。这可能是因为这种饮食恢复了脑细胞中紊乱的能量释放机制，从而降低了焦虑感，并减少了限制进食的冲动。6月3日，相关研究成果发表于《通讯医学》。

生酮饮食富含脂肪，而碳水化合物含量极低。图片来源：Alamy

在一种以极端节食为特征、且在所有精神疾病中死亡率最高的病症中，通过限制碳水化合物摄入来模拟饥饿状态，听起来风险颇高。但美国加州大学圣地亚哥分校的Guido Frank认为，在适当监

督下，这种方法或许能消除患者自我饥饿的强迫性冲动。临床患者常告诉我，这就像成瘾。他们说‘我渴望这种状态’。他说，如果能在给予足够食物的同时，创造出他们所渴望的饥饿状态，反而可能带来益处。

Frank团队邀请了22名患有厌食症的女性参与研究，她们的身体质量指数（BMI）在健康或略低的范围。在营养师、精神科医生和曾患厌食症的病友顾问监督下，她们进行了为期14周的生酮饮食。研究人员每周监测她们的体重、情绪状态和厌食症症状，并通过问卷追踪她们身体形象、抑郁、与食物相关的焦虑、对体重增加的恐惧等方面的变化。

18名女性坚持完成了为期14周的饮食计划，其厌食症和常伴随厌食症出现的抑郁症评分均显著改善。其中13人（72%）的改善程度甚至足以使她们的厌食症和抑郁症评分均降至不再符合临床诊断标准。这种康复效果远优于其他厌食症治疗方案。Frank表示。同时，所有参与者的BMI值均维持在原范围内。

生酮饮食能引发一种代谢转变，这种转变在进化过程中形成，帮助人类在饥荒时期生存下来。作为植食动物，人类的新陈代谢主要依赖碳水化合物，这些碳水化合物会被分解成葡萄糖，并在细胞内释放能量的线粒体中被燃烧。当碳水化合物无法获取时，身体会适应性地转为燃烧脂肪，将储存的脂肪释放出来，并在肝脏中将其转化为一种称为酮体的分子，这些酮体可以在线粒体中替代葡萄糖被燃烧。

生酮饮食法诞生于20世纪20年代，其初衷并非为了减肥，而是作为治疗癫痫的手段。当时人们已知连续禁食数天可以减少或停止癫痫发作，但作为一种治疗方法，禁食难以长期坚持。生酮饮食法提供了一种解决方案，即通过严格限制碳水化合物的摄入模拟饥饿状态，同时摄入足够的脂肪，从而确保遵循该饮食法的人不会减重。

近年来的研究表明，癫痫以及包括厌食症在内的许多精神健康问题，都与大脑中葡萄糖释放能量方面的问题有关，而酮体可以通过提供替代能源来缓解这些状况。

不过，加州大学洛杉矶分校的Sahib Khalsa对那些考虑尝试生酮饮食治疗厌食症的人提出了警示。必须在精神科医生、营养师和治疗团队的密切监护下进行治疗。他补充道，目前厌食症的治疗通常包括心理治疗和营养支持。在获得更多来自大型随机实验的数据之前，改变厌食症的治疗方式还为时过早。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s43856-026-01644-0>

作者：Guido Frank 来源：《通讯医学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发