



兒童的

營養評估

中國醫藥大學台中附醫 兒童腸胃科 吳淑芬 醫師

在門診時常碰到家長詢問家中小孩是否營養不足？首先我們會先視小孩外觀作初步評估包括體重是否正常，面色是否紅潤，皮膚是否光滑，皮下脂肪厚度是否足夠？再決定是否作進一步檢查。

我們多知道消化系統控制食物營養吸收，而營養好壞對小兒成長是很重要的，有一個簡易評估生長是否正常？可以參考兒童健康手冊的生長曲線圖，根據不同的性別年齡測量體重，可得知目前座落的百分位為何。如果座落的百分位介於第 3 個百分位和第 97 個百分位之間，屬於正常範圍，如在第 3 個百分位（意味著在一百個同性別年齡的小朋友中只贏過三位）以下，表示確實有生長遲滯。若在第 97 個百分位以上表示體重過重，假如紀錄一段時間後的曲線，在短時間內百分位有明顯下降時也要小心。這類病人多因飲食攝取不夠或熱量不足造成，應該檢查有無腸胃消化吸收的問題，並進行營養評估給予正確的飲食指導。

因小兒身體處於生長期，身體各種細胞組織的生長發育都需要各種不同營養素參與，然營養的攝取不在於求多，假如攝入營養過多反而會造成身體代謝疾病，所以食物攝取應著重於營養均衡與完整。通常兒童的營養評估除了參考上述生長曲線圖和仔細的身體檢查，我們還可以進行血液學檢查來偵測營養素缺少情形。現在健保制度下有提供七次健康檢查，家長可帶著小孩至本院小兒腸胃科醫師檢查紀錄，若有營養問題，就能及早發現及早治療。