

小時候胖也是胖！

預防肥胖從小做起

文／兒童醫院 兒童肝膽腸胃科 主治醫師 廖舫敏

每逢開學季，常常會有爸爸媽媽帶著孩子來兒童肝膽腸胃科門診求診，主訴是學校的健康檢查有紅字，仔細一看，原來是抽血項目中的肝功能異常（GOT、GPT升高）。同時，我們會發現這些小朋友有體重過重或是肥胖的共同特徵，爸爸媽媽都會問，為什麼看起來健康的小朋友會有肝功能異常的現象呢？

隨著現代人的生活型態與飲食習慣改變，兒童及青少年容易因為攝取過多高糖、高油及低纖食物，加上運動量減少，進而造成過重及肥胖問題嚴重。根據教育部於民國107年對國中小學生健康狀況的分析顯示，台灣小學童肥胖的比率為14.6%，其中男生為17.0%，女生為12.0%；而國中學生肥胖的比率為16.9%，其中男生為20.0%，女生為13.4%。與其他亞洲國家比較，男童排名亞洲第五；女童排名亞洲第四，也代表台灣兒童與青少年的肥胖問題已成為一個需要注意的課題。



如何評估兒童是否過重或肥胖？

兒童正處於生長發育的階段，肥胖的認定與成人稍有不同。診斷以身體質量指數BMI（Body Mass Index）為依據，其計算公式為：體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。當BMI超過該年齡層的85百分位值時定義為「過重」，超過95百分位值時定義為「肥胖」，各年齡層的BMI值可參考表一之行政院衛生福利部公告－兒童與青少年肥胖定義。

兒童肥胖會產生許多併發症

「小時候胖不是胖」、「小孩就是要白白胖胖才可愛」，老一輩的人經常把這些話掛在嘴邊，但這是正確的觀念嗎？小孩子胖真的沒關係嗎？世界衛生組織（WHO）的報告指出，肥胖是一種慢性疾病。新英格蘭醫學雜誌（NEJM）的研究顯示，肥胖兒童有五到六成的機率會變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，高達七到八成左右。而肥胖有可能直接或間接增加成年之後罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險。除此之外，兒童與青少年肥胖也會產生許多併發症，常見的健康問題包括：

① 代謝症候群

腰圍過大、高血壓、高空腹血糖值、高三酸甘油酯、低高密度脂蛋白膽固醇（HDL），若是上述五項中有三項異常，即屬代謝症候群，未來罹患糖尿病、冠狀動脈心臟病、腦中風等疾病的機率增加。

② 心肺系統

睡眠呼吸中止症造成睡眠異常，進而影響學習力及記憶力；肺活量減少造成運動耐受度不佳；動脈粥樣硬化、慢性發炎、凝血功能異常。

③ 肝膽腸胃系統

胃食道逆流、膽固醇過高造成膽結石、脂肪肝、脂肪變性肝炎造成肝功能上升（又稱非酒精性脂肪肝疾病），嚴重者甚至會伴隨肝臟纖維化及肝硬化等慢性肝病。

④ 內分泌系統

產生胰島素阻抗、第二型糖尿病、性早熟、女生易患有多囊性卵巢症候群、男生易患有性腺功能低下症。

⑤ 骨骼肌肉系統

下肢因負重造成骨頭變形、股骨頭近端生長板滑脫、退化性關節炎，另外，足踝扭傷及骨折機會也會增加。

⑥ 神經

假性腦壓升高（Pseudotumor Cerebri）造成頭痛等症狀。

⑦ 心理社交

肥胖兒童容易受到同儕間的社交歧視，產生自卑、憂鬱等負面情緒；易患有飲食疾患。

從小做好體重管理預防慢性病

預防勝於治療，從小時候開始做起，避免成為肥胖兒童，是預防將來成為肥胖成人以及產生代謝症候群等併發症的最佳辦法。哺餵母乳為預防肥胖的第一步，研究顯示，喝母乳的寶寶跟喝配方奶的寶寶比較起來，長大之後較不會產生肥胖。此外，家長應該幫助孩子從小養成正確的飲食觀念、規律的生活以及規則運動的習慣。兒童及青少年成長及發育迅速，並深受環境影響，除了家庭之外，學校也是肥胖防治重要的一環，近年來國人也逐漸重視國中小學童的體重管理。

當兒童已經產生肥胖或是合併有併發症，比如說有脂肪肝合併肝功能異常時，我們需要正視這個慢性病並開始治療。對於兒

童來說，第一步的治療都是建議先從減重和改變生活習慣開始做起，包括減少飲食中的卡路里、增加活動量以及運動量。

① 健康飲食

兒童與青少年還處於正在發育的狀態，不適合過於嚴苛的節食方式。第一步會建議減少含糖飲料及高脂肪零食的攝取，消夜和點心的種類可以選擇高纖少糖、富含蛋白質的未加工食品。第二步要檢視每餐的澱粉量，以胚芽或五穀飯取代白米飯，既可增加飽足感也能促進腸胃蠕動。簡單來說，少吃精製澱粉、精製醣類或高脂食物，多吃新鮮蔬果和蛋白質，對兒童與青少年來說，就能吃得健康同時促進生長發育。爸爸媽媽可以參考國民健康署「我的餐盤」（圖1）來準備孩子的三餐，顧及營養均衡。



圖1：衛生福利部國民健康署「我的餐盤」

② 適度運動

兒童每天至少要從事60分鐘中重強度的身體活動，包含每週至少3天的重強度身體活動及骨骼負荷活動，例如：跑步、跳繩、草地遊戲、爬樹、拔河、球類運動。然而，青春期以前的兒童骨骼不夠成熟，過量的重度運動要避免。

③ 避免久坐

建議兒童每天看螢幕電玩時間少於2小時。

肥胖是一種慢性疾病，兒童長期肥胖不僅會合併許多併發症，還會增加未來成人之後肥胖的機會。兒童是國家未來的主人翁，健康的兒童也是國家未來的棟樑，因此肥胖防治工作應從小做起。尚處於身心成長階段的兒童，減重對他們來說有許多困難需要克服，除了家庭的支持之外，學校和醫療院所也可以提供家長進一步的協助與諮詢，本院亦提供兒童肥胖特別門診，可多加利用。



表一、兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

衛福部102年6月11日公布 BMI=體重(公斤)/身高²(公尺²)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
2.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3



參考資料：

- 1.台灣兒童肥胖防制實證指引
- 2.衛生福利部 國民健康署
- 3.Robert C. Whitaker et al. Predicting Obesity In Young Adulthood From Childhood And Parental Obesity . N Engl J Med 1997;337:869-73.
- 4.Cara B Ebbeling et al. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. Lancet 2002;360:473-82
- 5.Joan C Han et al. Childhood obesity. Lancet 2010;375:1737-48