

唐寶寶的健康，輕鬆零負擔

—淺談唐氏兒肥胖原因及飲食建議

文/營養科 莊慧如 營養師

唐寶寶就像天使一樣，常讓人感覺友善、易親近人、溫和善良，而且非常有愛心，就像永遠的小孩一樣，惹人疼愛；但也像小孩一樣，常讓你哭笑不得！唐爸爸及唐媽媽常會想，等我老了，走了，誰來照顧他？這樣的擔憂常常在心裡盤旋，因為有這樣的隱憂，教育家有唐寶寶的爸媽及訓練唐寶寶自我生活的基本技能，更是十分重要。所以中華民國唐氏症基金會舉辦各式各樣的活動，讓唐氏家庭了解更多知識及教導訓練唐寶寶的生活技能；也讓各個家庭之間，感受到彼此的友誼及強而有力的支持存在，讓彼此的心不再感到孤單！

為了照顧唐寶寶的健康，今年九月份中華民國唐氏症基金會特別與中山醫學大學附設醫院合辦一場「雙老無憂－歡喜邁向健康之路中區論壇」，內容包括了一系列的講座與體檢活動，目的是為了幫唐寶寶做例行性的健康檢查。這一次非常榮幸可以參與這樣的活動，在諮詢的過程中發現有八成的唐寶寶都有體重過重及肥胖的情形，所以作好良好的體重控制，對於唐寶寶是刻不容緩的事。另外在此次的諮詢中也整理出造成唐寶寶過重及肥胖的原因，並且提出合宜的飲食建議，希望與有興趣的朋友們一起分享：

原因一：咀嚼能力較差，而造成飲食不均衡。

唐寶寶們對於較複雜及纖維較多的食物，容易產生排斥，而拒絕食用。

建議：

(1)對於較複雜的食物，如有骨頭的食物或有帶殼的食物，可選擇不同的食用部位，如蝦子可以選用蝦仁，而帶骨的家禽類可以在購買食材時，請商家代為去骨，或選擇骨頭較少的腿部及胸部。而烹調方式則避免使用油炸，因為肉類炸過容易變硬，而不好咀嚼，且容易攝取過多的熱量。

(2)對於纖維較多的食物，如蔬果類，可選擇不同的食用部位及種類，如空心菜可選用葉子的部份，較為嫩而好咀嚼，避免食用莖的部位。水果可以選擇果肉較軟的種類，如香蕉、木瓜，但千萬不可以用果汁來代替水果，以免攝取過多的熱量。

(3)可以使用黃豆類製品，如豆腐來取代肉類製品。

原因二：對於什麼是飽的感覺，較無法體會，因此對於喜愛的食物，常會過量食用。

建議：

了解唐寶寶的每日飲食建議量，並做好飲食記錄。了解每日飲食建議量後，剛開始先將每餐可食用的量，放於餐盤中，讓唐寶寶了解自己可以食用的量為多少，慢慢建立飲食中「量」的概念，進而再進一步教導正確的飲食觀念。

※ 各年齡層每日飲食建議量如下表：

份數 年齡	五穀根莖類 (碗)	奶類 (杯)	蛋豆魚肉類 (份)	油脂類 (湯匙)	蔬菜類 (碟)	水果類 (個)
1~3 歲	1~1.5	2	2	1	2/3	1/3~1
4~6 歲	1.5~2	2	2.5	1.5	1	1/2~1
7~9 歲	3	1~2	2~3	3	3	2
10~12 歲	4~5	1~2	3~4	3	4	3
青少年	4~6	1~2	4~5	3	4	3
成人	3~6	1~2	3~4	3	4~5	3~4

(資料來源：行政院衛生署)

原因三：父母常因為寵愛，而養成唐寶寶錯誤的飲食習慣。

建議：

避免養成唐寶寶吃零食及喝飲料的習慣。在諮詢的過程中，有爸媽抱怨「如果不給，小朋友會哭鬧！」或者「你不給，他們自己也會買來吃！」，其實，這就是必須從小養成飲食習慣的原因，只要小時候養成喝白開水的習慣，大了就不會排斥。也許現在開始起步是慢了，但只要是对的，永遠都不嫌晚！

原因四：沒有運動的習慣

也許是因為體重較重或是原本就不喜歡運動，在諮詢的過程中約有九成的唐寶寶沒有運動的習慣。

建議：

養成隨時運動的生活習慣，每天維持

動態活動三十分鐘。大家常覺得要保持規律的運動很難！其實只要養成習慣，不用刻意被「一定要去運動，才是運動」的框架所侷限，日常生活裏有很多習慣如走路、做家事、爬樓梯等都會消耗熱量（如附表），只要找對了生活習慣，就可以過得很健康！

在此次的營養諮詢中，整理出上列造成體重過重的四大原因及合宜的飲食建議，希望能藉此與唐氏兒家族及有興趣的醫護人員們一同分享！

各種動態活動，可消耗熱量表：

身體活動	消耗熱量 (快和慢) / 體重 / 小時	身體活動
走路		其他運動
慢走(4公里/小時)	3.5	瑜珈
快走、健走(6公里/小時)	5.5	跳舞(慢)、元極舞
爬樓梯		跳舞(快)、國際標準舞
下樓梯	3.2	飛盤
上樓梯	8.4	排球
跑步		保齡球
慢跑(8公里/小時)	8.2	太極拳
快跑(12公里/小時)	12.7	乒乓球
快跑(16公里/小時)	16.8	棒壘球
騎腳踏車		高爾夫
騎腳踏車 (一般速度，10公里/小時)	4	溜直排輪
騎腳踏車 (快，20公里/小時)	8.4	羽毛球
騎腳踏車 (很快，30公里/小時)	12.6	游泳(慢)
家事		游泳(較快)
拖地、掃地、吸地	3.7	籃球(半場)
園藝	4.2	籃球(全場)
工作		有氧舞蹈
使用工具製造或修理(如水電工)	5.3	網球
耕種、牧場、漁業、林業	7.4	足球
搬運重物	8.4	跳繩(慢)
		跳繩(快)

(資料來源：行政院衛生署「國民飲食指標」)