

你們家有白雪公主或白馬王子嗎？淺談嬰幼兒貧血營養照顧

■ 營養科 / 莊慧如營養師

當有人誇讚您的小朋友又白又可愛，好像是白雪公主或白馬王子時，相信您心裡一定感到十分驕傲，因為孩子是我們這輩子最完美的作品！但在開心之餘，請仔細的觀察他，如果是過份的“蒼白”，那就需多一點注意囉！

前一陣子有新聞報導“喝母乳的小孩是否容易貧血？”，而引起一陣熱烈討論。其實，母乳鐵質含量雖然較配方奶低，但吸收率高達40~50%，因此餵母乳的嬰兒六個月內並不易引起缺鐵性貧血。但是，不管是哺餵母乳或配方奶的嬰幼兒在六個月後，都有可能因為副食品的補充不足，而造成貧血，也因這段時間嬰幼兒體中貯存的鐵質逐漸減少，並相伴著厭奶期的到來，家長們常常會忽略飲食中含鐵食物攝取是否足夠，以致於忽略嬰幼兒可能貧血的問題。

在專業營養師的觀點上，我們可以建議家長們在生活上可自行檢查小朋友的眼結膜是否有泛白的現象，較大的小兒可以觀察是否出現頭暈、耳鳴、目眩、疲倦或毛髮稀疏發黃等症狀，如果有以上這些症狀，則很有可能是貧血，應該就醫接受常規血液檢查，當檢驗值中的紅血球數目減少、血紅素降低至不同年齡層的標準值以下，就是有貧血的現象。

在飲食上，請爸爸媽媽先記錄小朋友的飲食狀況，是否有達足夠的營養攝取，一般六個月大的小朋友每天需攝取奶量約850~1000毫升，而七個月至一歲的小朋友每天需攝取奶量約600~850毫升，依年齡層增加而遞減，餵食次數每日由5次減至3次，主食類約2.5~6份，如稀飯、麵條、麵線1.25~3碗或白土司2.5~6片，肉魚豆蛋類約2份如豆腐1-2磚(盒形豆腐半~1盒)或魚、肉1~2兩，蔬菜湯(泥)至切碎蔬菜1~4湯匙，果汁或果泥1~2茶匙，相關明細可參考表一。

表一、1~12歲每日飲食建議量

飲食		年齡	1~3歲	4~6歲	6~9歲	9~12歲
奶類			2	2	2	2
五穀根莖類			1~1.5碗	1.5~2碗	3碗	4碗
蛋			1個	1個	2~3份	3份
豆類(豆腐)			1/3兩	1/2兩		
魚			1/3兩	1/2兩		
肉			1/3兩	1/2兩		
水果			1/3~1個	1/2~1個	2個	2個
蔬菜	深綠色或深黃紅色		1/3碟	1/2碟	1碟	1碟
	其他		1/3碟	1/2碟	1/3~1碟	1碟
油脂			1湯匙	1.5湯匙	2湯匙	2湯匙
水份			1~2杯	2~3杯	3~4杯	4~5杯

另外，還要提醒爸爸媽媽，即使按照以上營養攝取表，使小朋友達到了均衡營養，還是可能有貧血的現象產生！所以，還要注意到以下的小細節哦！營養建議如下：

1. 不可自行補充鐵劑，如需補充鐵劑，請遵從醫師之醫囑。因服用鐵劑容易引起噁心、嘔吐、便秘或腹瀉等胃腸不適症狀，所以建議在兩餐之間服用。
2. 富含鐵質的食物有肝臟、瘦肉(以紅肉為主)、葡萄乾、紅棗、黑棗、全穀類、南瓜、深綠色蔬菜。
3. 和富含維生素C食物如維生素C片、柑橘類果汁、蔓越莓汁同時食用，可以增加鐵質的吸收。
4. 六個月至一歲小朋友，每週補充2~3次富含鐵質的食物，如肝臟泥或南瓜泥。
5. 每日飲食中至少有二餐含鐵質較多的食物，如瘦肉(以紅肉為主)、深綠色蔬菜。

6. 六個月至一歲鐵質建議量8~10毫克，如食用配方奶有添加鐵質或使用嬰幼兒綜合維生素時，可以計算鐵質是否適量。

下次當有人稱讚你的小朋友皮膚很白時，除了開心之外，希望爸爸媽媽們要多一份警覺性，父母多一分注意，小朋友就多一分營養。還有，六個月至一歲時，正值副食品轉換期，常會因只關心小朋友副食品吃的好不好，而忽略食物攝取的種類，導致小朋友不小心成爲嬰幼兒貧血之高危險群，而父母卻渾然不知。因此，平時要多注意小朋友的飲食，就可以預防嬰幼兒貧血的發生，讓小朋友更健康。