

便秘寶寶如何吃？

對於慢性功能性便秘的寶寶，全面評估寶寶攝取的食物內容和分量，是絕對必要的。根據北美小兒肝膽腸胃營養學會（NASPGHAN）和歐洲小兒肝膽腸胃營養學會（ESPGHAN）於 2014 年共同發表的實證醫學治療建議指出，對於嬰幼兒和兒童功能性便秘，飲食必須正常攝取膳食纖維和水分，但不建議常規使用益生菌。

一、關於膳食纖維

(一) 寶寶為什麼需要攝取膳食纖維？

膳食纖維有助於腸胃道的正常蠕動，可預防便秘和其他健康問題。

(二) 寶寶膳食纖維的需要量？

臨床上預防便秘，每天建議的公克數，可用寶寶的年齡加上 5~10 公克。有專家建議可攝取較高量的纖維，來取代治療便秘藥物，例如採用「飲食攝取每 1000 大卡該含有 14 公克」的算法，兒童大約每天要攝取 20 克纖維。

(三) 如何幫助寶寶攝取足量的膳食纖維？

首先必須以健康均衡飲食為基礎，攝取足夠的熱量及各種營養素，循序漸進地增加膳食纖維。最常見的膳食纖維來源，包括全穀類穀物和麵包、豆類和堅果種子類，以及蔬菜水果等。

1. 提供多樣化含纖維的食物，優於只添加 1~2 種高纖食物在寶寶的飲食中。
2. 混合多種含纖維的穀物片於寶寶喜歡的玉米片中。
3. 多選用並添加全麥、燕麥等高纖穀物，替代白吐司、白饅頭和白飯等。
4. 先選用寶寶喜歡的蔬菜，如甜豌豆、四季豆、蘿蔔、大黃瓜等，再逐漸地混合一些氣味較強的蔬菜，如花椰菜、甘藍菜和甜椒等。
5. 多提供可連皮攝取的新鮮水果，少喝過濾去渣的果汁。
6. 可喝含有山梨糖醇（sorbitol），具有輕瀉作用的黑棗、蘋果和梨子汁（每天約攝取 120~240 毫升）。
7. 提供由甘藷、蓮藕、芋頭，以及蔬果和高纖食材（小米、麩皮、芝麻粉）等創意可

愛造型的點心。

8. 在肉類烹調上，增加蔬菜量作為配菜或盤飾，亦可用水果入菜。
9. 在製作各式肉丸、水餃、燒賣等食物時，可將菠菜、高麗菜、大白菜和紅蘿蔔等蔬菜切碎或打泥拌入肉類中。
10. 可將洋蔥、菜豆、高麗菜和大白菜等蔬菜和飯一起煮成燉飯或炒飯。

常用的高纖豆類、根莖類和蔬菜類

膳食纖維	每份含量 4~7 公克	每份含量 3~4 公克	每份含量 2~3 公克
豆類（乾 2 湯匙）、 根莖類（約半碗） 蔬菜類（熟半碗，約 100 克）	鷹嘴豆、皇帝豆、牛 蒡、黃秋葵、栗子、 木耳	蕃薯、蓮藕、紅豆、 花豆、綠豆、玉米、 豌豆、毛豆、蕃薯葉、 紅鳳菜、海帶、黃豆 芽	金針菇、香菇、蓮子、 菜豆、青花菜、荸薺、 南瓜、茄子、胡蘿蔔、 白花菜（ $\frac{3}{4}$ 杯）、玉 米筍、竹筍、莧菜、 空心菜、芥藍菜、菠 菜、油菜花、青椒

二、鼓勵便秘寶寶要喝足量的液體

每天至少要喝 4~8 杯（960~1920 毫升）的液體，最好是白開水。對有些寶寶來說，每天適量攝取 120~240 毫升，具有輕瀉作用的黑棗、蘋果和梨子汁，可預防便秘。

三、使用益生菌的效果

在臨床上最常被使用的益生菌是比菲德氏雙歧桿菌（Bifidobacterium）和乳酸桿菌（Lactobacillus），但是否可以有效改善小兒便秘問題？根據幾個研究證實，可改善脹氣和排便狀況，但也有研究發現並無差異。所以並不是所有便秘寶寶都需要常規長期使用益生菌，可經由醫師或營養師評估後建議服用。

四、關於牛奶的問題

在 2010 年由 Irastorza I 等人發表在小兒腸道營養期刊（JPGN）的文章，針對 69 位 1.5~8.6 歲慢性便秘兒童，讓其 3 週完全不吃牛奶和奶製品，研究結果發現 51% 的兒童改善了便秘。此外，根據其他研究結果，也證實兒童攝取過多的牛奶可能會減慢腸胃的蠕動，因此影響

其他液體和含纖食物的攝取分量，特別是學齡前兒童，更需特別注意此事。有營養專家建議，最好限制兒童每日牛奶攝取要低於 720 毫升。便秘兒童若有過敏性症狀，可嘗試至少 2 週完全不吃牛奶和奶製品，也許就可改善便秘。

什麼時候應該帶寶寶看醫生和營養師？

父母可先幫寶寶調整排便習慣和飲食，若無法有效改善便秘，就要帶寶寶看診。記得先記錄寶寶 5~7 天的症狀表和飲食史，包括大便頻率和特性，以及是否有疼痛症狀等，讓醫生診斷病因作治療。除了藥物治療，更應該尋求營養師評估諮詢，全面評估飲食歷史，例如是否有偏食、飲食不均衡、水分或膳食纖維攝取不足等，徹底幫助寶寶順利排便或預防便秘的復發。

營養室營養師 陳燕慈