

母乳寶寶要不要補充維生素 D？

母乳是嬰兒最好的食物，而所有針對嬰幼兒營養的建議也多以母乳寶寶的攝取量為標準，然而現代文明社會的生活方式、生活環境和飲食習慣，已經與過去有很大的不同，也因此雖然食物充足，卻仍會有部分營養素缺乏的可能，近來最常被提及並研究的營養素之一就是維生素 D。

維生素 D 是一種脂溶性維生素，最被熟知的功能是經由調控鈣與磷酸鹽的平衡，來維持人體骨骼健康，若缺乏會造成佝僂病或骨質疏鬆症；近來的研究發現維生素 D 在免疫和心臟血管等系統中也有重要的作用，維生素 D 的缺乏跟癌症、免疫系統疾病、代謝症候群，甚至懷孕的併發症也都有相關，因此現在多認為維生素 D 是一種類固醇荷爾蒙。

維生素 D 可自食物中攝取，富含油脂的魚類（如鮭魚、鮪魚、鱈魚、鯖魚、沙丁魚等）中含量較高，其他在蛋黃、香菇和木耳中也有少量，但大部分食物含量並不高，因此人體維生素 D 主要來源是經由陽光中的紫外線 B 照射皮膚而產生，然而有很多因子會影響日曬效果，進而使人體無法製造足夠的維生素 D，例如生活在高緯度地區、冬季日照時間較少、空氣污染或天氣狀況導致遮蔽紫外線，或是膚色較深等，而且由於陽光曝曬會增加曬傷及皮膚癌的風險，注意防曬已經是現代人的一般習慣，使用衣服覆蓋皮膚程度以及使用防曬霜等也會降低日曬程度，加上生活型態改變，都市生活不但降低了接觸陽光的機會，肥胖人口的增加也使得維生素 D 缺乏的風險增加，在成人，尤其是西方世界，維生素 D 缺乏已經是常見問題之一。

新生兒出生時體內所存積的維生素 D 量，與母親懷孕時體內維生素 D 濃度有關，而母乳中的維生素 D 含量並不高（5-136 IU/公升，與授乳母親體內含量有關），平均來說每公升母乳大約含 22IU，如果母親沒有維生素 D 不足的問題，她的嬰兒在全母乳餵養下，若沒有日照或維生素 D 補充，其體內儲存的維生素 D 約可維持 8 周；若母體有缺乏現象，則其嬰兒可能會更容易出現維生素 D 缺乏的狀況，輕微者通常不會有明顯的臨床症狀，但若持續不予處理到嚴重缺乏的嬰兒，可能會導致骨骼畸形（佝僂病）、甚至骨折等併發症。

目前小於一歲嬰兒維生素 D 的足夠攝取量建議為每天 400IU（10 微克），由於純哺餵母乳無法達到這個攝取量，而如何讓嬰幼兒可以安全地藉由日曬來獲得足夠量的維生素 D 的文獻證據極少，尤其須注意直接陽光曝曬對小於六個月嬰幼兒可能的風險，因此目前在歐美地區等日照時間較受限制的國家，大多建議一歲以下的嬰幼兒，尤其是六個月以內尚未添加副食品的母乳哺餵寶寶，自出生開始每天補充維生素 D

400IU；美國小兒科醫學會更進一步建議哺餵配方乳寶寶，若每天攝取量小於 1000ml（嬰兒配方乳中每 100ml 約含 40 IU 維生素 D），也建議每天添加 400IU 的維生素 D；至於緯度較低、日照較充足地區如澳洲，則較針對母親為高風險缺乏的母乳哺餵寶寶，如膚色較深、較少接受陽光曝曬及肥胖的母親，才建議嬰兒補充維生素 D；而維生素 D 的補充可經由含有每毫升 400 IU 維生素 D 的綜合維生素滴劑、或單獨包含 400 IU / mL 的維生素 D 滴劑來達成。

臺灣緯度較低，屬日照充足國家，故常被認為臺灣的懷孕母親及其嬰兒，可能較少發生維生素 D 缺乏的問題，然而近期在臺灣北部的小型研究發現在一個月大嬰兒已經有體內維生素 D 含量偏低的個案，而在四個月大母乳哺餵寶寶有將近一半是不足的，雖然此小型研究不能代表全臺灣族群情形，但也提醒了大家應重視這個問題。為確保所有嬰幼兒能攝取足夠的維生素 D，臺灣兒科醫學會在 2016 年參考歐美各國的做法修訂嬰兒哺育建議，建議純母乳哺育或部分母乳哺育的寶寶，從新生兒開始每天給予 400 IU 口服維生素 D；而使用配方奶的兒童，如果每日進食少於 1,000 毫升加強維生素 D 的配方奶或奶粉，需要每天給予 400 IU 口服維生素 D。維生素 D 的其他來源，例如加強維生素 D 的食物，可計入 400 IU 的每日最低攝取量之中。

這樣的建議引起一些討論和迴響，常規補充可以確保有充足的攝取量，不致發生維生素 D 缺乏的問題，然而添加的製劑是否安全，添加不當是否反而會造成過量問題（小於 6 個月的嬰兒，每日攝取量不應超過 1000 IU），也是很多醫師和家長心中的疑問；在還沒有更多的研究證據之前，不論是兒科醫師或者父母都應該了解嬰兒營養需求、維他命 D 的重要性及缺乏的風險、以及如何避免缺乏，考量孕婦以及哺乳媽媽本身的生活習慣以及個別狀況，由兒科醫師協助討論做出最適合的個別性建議，同時要注意寶寶的生長發育，並定期接受健康檢查，以確保寶寶的健康。