

青少年肥胖的危機與轉機

小兒部內分泌科主治醫師 劉士嶠

小時候胖就是胖，兒童時期的肥胖不只會延續到成年，其伴隨的併發症更可能提早發生，並影響一輩子的健康。傳統觀念推崇所謂「阿嬤養的」，認為盡情餵養長大的孩子才會特別高壯，事實上營養過剩與肥胖反而會對身體有不良影響。隨著精緻化的飲食趨勢，肥胖不只影響成人，也逐漸成為兒童及青少年的重大健康威脅，許多肥胖的孩子已經出現心血管病變甚至糖尿病！兒童青少年的肥胖問題，必須盡早介入防治。

「亞洲第一」的危機

臺灣的兒童及青少年是亞洲最胖！這並不是危言聳聽，而是已蟬聯五年以上的事實，根據世界肥胖聯盟的互動圖表資料顯示，臺灣兒童過重及肥胖盛行率遠高於經濟發展程度相似的日本、韓國與新加坡。在 30 年前，7 到 18 歲兒童及青少年過重 (BMI 介於第 85 到第 95 百分位) 和肥胖 (BMI 大於第 95 百分位) 的盛行率大約 1

到 2 成，但 2017 到 2020 年的「國民營養健康狀況變遷調查」發現，盛行率已經超過 3 成，男生的肥胖問題尤其嚴重，可見臺灣的兒童及青少年肥胖盛行率逐年升高。

「多吃少動」是兒童及青少年肥胖的主因。經濟高度發展國家的飲食愈趨西化、精緻，加上現代人的生活忙碌，外食成為家庭的常態，容易營養不均衡。在臺灣，幾乎人手一杯的手搖飲料，更是造成兒童及青少年肥胖的最大元兇。除了飲食因素外，臺灣上班族的工時長，間接導致兒童青少年待在校和安親班的時間也是世界最長，在校時間靜態活動居多，缺少運動的機會，也容易讓孩子的身型朝「橫向」發展。

青少年肥胖影響身高，併發症提前發生

臺灣家長普遍比較關心孩子的「身高」而非「體重」，卻忽略了高矮多半不影響健康，肥胖卻會對身體有長期不良後果。甚至有不少家長認為，要先把小孩養胖，才有長高的「本錢」。實際上，長高需要的是營養均衡、規律運動、與正常作息；把小孩養到肥胖，對身高非但沒有幫助，還可能造成提早發育，骨齡進展加速，反而壓

縮了生長板該有的空間，影響最終成人身高。

肥胖兒童有超過一半的機率會長成肥胖成人，而肥胖青少年更是高達 8 成會一直胖到大。成人因為肥胖而造成的併發症，在小孩的身上也觀察得到。臨床上發現，10%到 20%的肥胖青少年會有高血壓、高血脂等問題，造成動脈硬化，並且合併左心室肥厚等心血管變化；也有不少肥胖青少年患有脂肪肝，在腹部超音波下發現已有肝臟纖維化前期的表現。近年來有越來越多青少年，在學校健康檢查時發現黑色棘皮症，是胰島素阻抗的一種表徵，進一步轉診後被確診為第二型糖尿病，開始接受糖尿病口服藥物或胰島素治療。過重及肥胖還會引發兒童青少年的睡眠呼吸中止症，影響到正常的生活作息與生長發育。

青少年肥胖治療的原則

臺灣兒科醫學會於 2019 年發布「兒童及青少年肥胖治療指引」，針對不同年齡層的肥胖程度，以 BMI 數值為準，而有不同的減重目標建議。兒童青少年控制體重的核心目標並非去計算減去多少公斤，而是協助個人與家庭建立良好的飲食與生活習慣，來改善身體

與心理的健康。只要體重維持住不要再增加，孩子持續長高後，BMI 就可以逐漸獲得改善。家長也不須擔心控制體重會影響孩子的身高，因為養成良好的飲食習慣、規律運動、與正常作息，都有助於生長發育，並不互相違背。對青少年來說，除非已努力嘗試過飲食及行為調整，或出現肥胖併發症如高血壓、高血脂、第二型糖尿病等，才會考慮以藥物治療。臺大兒童醫院在 2018 年成立「健康活力門診」，整合小兒科醫師、營養師、物理治療師、臨床心理師等多專科，針對 7 到 18 歲的兒童青少年，提供客製化健康課程，幫助家庭與孩子管理體重，成效頗佳。

終結青少年肥胖的轉機

要扭轉胖小孩一路胖到大的命運，家長態度可說是最關鍵的轉機，如果父母親還保有老一輩盡情餵養的觀念，認為兒童就應該白白胖胖的，那孩子的體重不可能獲得控制。許多胖小孩都來自於超重家庭，家長一定要以身作則，全家一起體重管理，才能提高成功機會；不只有助於全家人的健康，更有利兒童青少年的生長發育。

現代人忙碌的生活不免需要外食，但點餐時應注意各大營養素的分

配，速食店的炸雞、薯條不是不能吃，但不能只吃這些。家長可參考衛福部國健署「我的餐盤」原則——每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。掌握此一原則，即使是外食也能吃得健康，尤其特別要注意避免含糖飲料攝取。

臺灣都會區室內空間有限，不妨鼓勵孩子在學校多參加運動性的社團，周末假日多從事戶外活動，如慢跑、游泳、爬山踏青等，多曬太陽也對整體健康有益。國高中青少年的課業壓力大，加上 3C 產品使用的時間過長，很容易影響正常作息，熬夜也是導致肥胖的原因。父母可以與孩子約定使用 3C 產品的時間，維持好正常的生活作息，早睡早起不只精神好，體態也會比較健康。