

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一～週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

# 兒童與青少年肥胖

修訂: 2021/04

小兒科部



## 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

「醫師，這是小朋友學校體檢的報告，肝功能指數過高。」

肝功能指數過高，是青少年很常見的求診原因，而發生的原因，幾乎一目瞭然，因為坐在眼前的這位少男或少女，已經罹患【肥胖】；進一步腹部超音波檢查，顯現肥胖所造成的典型非酒精性脂肪肝影像。

肥胖，是現今兒童很重要的文明病，台灣大部分的家庭衣食無虞，高熱量或高糖份食物隨手可得，使得台灣約有一成五的兒童或青少年體重過重甚至肥胖。其實，肥胖跟抽菸喝酒一樣，雖然表面上孩童沒有明顯病徵，但實際上身體已經受到肥胖的不良影響，除了非酒精性脂肪肝外，肥胖更是高血壓、高膽固醇、心血管疾病與糖尿病的危險因子，若沒有好好幫助兒童或青少年成功減重，進入成年期將會持續肥胖，種下未來罹患代謝症候群的種子。

除此之外，肥胖也會對兒童或青少年產生心理上的不良影響，特別是與同儕相處時，肥胖兒童或青少年較容易受到霸凌或羞辱，導致肥胖兒童或青少年較容易有焦

慮不安與憂鬱，甚至進一步誘發暴食症或厭食症等精神疾病；心理層面上的影響，會持續到成年之後，進而影響其人際關係與學業工作成就。

「就說吧，連醫師都叫你要減肥。」

每當醫師跟父母親告知小朋友應該要減重時，便會看到身材也不輕盈的父母親把減重的責任一股腦地丟給孩子，而這便是減重失敗的第一步。要如何減重，父母親一定要有兩個重要的觀念，【要改變的不是體重，是生活型態】與【言教不如身教】。

肥胖的成因，其實就是不健康的生活型態，過多的熱量攝取再加上過少的運動量，導致這些多餘的熱量變成脂肪並持續堆積在身體裡；也因此，成功減重的關鍵，便是建立一個良好健康的生活型態，要是沒有建立正確的生活型態，即便短時間體重有減輕，也無法持久，容易復胖。此外，孩童的生活型態是由父母親建立的，如果父母親習慣於看電視或使用平板手機等靜態活動，孩子也必然有樣學樣；如果父母親沒有與孩子一起享受運動，沒人陪伴孩子，孩子又怎能持之以恆？假使父母親體重過重時，自己都沒有減重的決心與計畫，又怎能奢求孩子有辦法做到？

因此，**兒童減重，是全家要一起努力的事！**父母親可以依據下表的建議，以身作則，跟孩子一起建立良好的生活型態，一起擁有更健康的未來。

項目	建議內容
生活型態	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 父母應積極介入過重或肥胖兒童生活型態的調整。</li><li>2. 與孩子一起訂定目標，一起努力。</li></ol>

<p>飲 食</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免富含飽和脂肪、反式脂肪、糖類與鹽類等高熱量而營養價值低下的食物。</li> <li>2. 要每天進食早餐。鼓勵兒童食用低熱量均衡飲食，包括蔬菜、水果、全穀食物、低脂乳製品、瘦肉、低脂魚、豆類等。</li> <li>3. 降低含糖飲料的攝取量。</li> <li>4. 補充水分的最佳飲料是純水。</li> </ol>
<p>運 動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進健康體能活動生活型態，減少坐式生活型態，減少休閒螢幕(電腦/手機/平板)時間。</li> <li>2. 運動種類：有氧適能活動、肌肉適能活動及柔軟度活動。在運動時間與強度方面：建議少量多次的活動。</li> <li>3. 每週至少 3 次，每次 30 至 60 分鐘以上的運動；每週宜累積 210 分鐘中等費力程度身體活動；儘量避免長時間固定同一種運動。</li> <li>4. 要有適當的暖身，避免造成傷害。</li> <li>5. 要有 8-10 小時的充足睡眠時間。</li> </ol>
<p>行為改變</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衝動控制技巧(避免經過餐飲密集的区域)</li> <li>2. 自我監測，可以利用日誌紀錄，讓孩子有目標。</li> <li>3. 減少刺激:在家中宜多談論健康飲食、運動與生活習慣；父母親盡量不買飲料與高糖分甜食。</li> <li>4. 建立行為契約，與孩子一起約定目標，一起努力。</li> </ol>