

兒童肥胖實在是日前全球最嚴重的健康問題前 3 名

根據 WHO 統計, 2017 年, 小於 5 歲全球共有 4100 萬肥胖兒童, 而 18 歲以下, 肥胖兒童超過一億 2 千萬!

更驚人的是, 全球肥胖兒童, 有一半集中在亞洲, 而台灣兒童肥胖比率則為亞洲最高, 2016 年台灣教育部統計, 每 10 名學童就有 3 名肥胖, 這實在是相當令人擔憂的數據....

最近幾年我們在門診收治肥胖或極度肥胖 (BMI>35) 的兒童愈來愈多, 有一名男童從小就體重過重, 7 歲就 50 公斤、已有糖尿病前期徵兆, 男童三餐外食, 含糖飲、甜點不離手, 結果 14 歲時已重達 90 公斤, 必須施打胰島素來控制糖尿病。

觀察發現, 台灣兒童肥胖的主因, 絕對是吃下過多的「糖」, 孩童在攝取像是珍珠奶茶等含有大量糖的食品後, 除了本身就具有極高的熱量, 胰島素還會因糖而快速提高, 進而導致「愈吃愈餓」。糖會讓中樞神經興奮而食慾大開, 加上小朋友自制力極低, 很容易含糖飲一杯接一杯、甜點一口接一口的停不下來, 且除了有明顯「甜味」的甜食糖飲外, 糖還充斥在市面上各種產品, 像是各種醬汁、薯片、麵包等, 吃下去雖然感覺鹹鹹的, 但實際上卻含有大量的糖。

未滿 18 歲的兒童, 因為不建議立即接受減重手術, 一旦體重超重, 相當需要衛教的建議和行為調整。

兒童若要減重, 飲食和睡眠最為重要, 飲食內容盡量多挑選少糖、低 GI (低升糖指數) 的食物, 每天晚上應 10 點上床並睡滿 7~8 小時。

肥胖會影響生長發育, 甚至容易遭受歧視、霸凌, 導致生心理都被影響, 台灣超商、手搖飲店林立, 含糖食物取得過於方便, 應是造成兒童過重的主因, 應特別注意這點。

兒童過重, 我們還是建議須至兒童新陳代謝內分泌醫師處求診, 排除其他相關遺傳或內分泌疾病, 接著需進行行為分析, 希望家長老師都能多多注意, 一定要記得 “ 小時候胖, 長大更胖!”