

孩子厭食怎麼辦？

林口長庚兒童胃腸科主治醫師 趙舜卿

孩子厭食引起身心不適或營養不良妨礙成長，是令父母深感頭痛的問題之一。厭食一般指長時間食慾減退甚或消失。長時間厭食者常會因營養攝取不足，或是營養攝取不夠均衡，影響孩子的身高體重與腦部發育成長，身體的免疫功能以及腸胃道也較容易出現問題，長期厭食也會影響身心發展。

為何孩子會厭食

兒童厭食引起的原因常見的有：(1) 腸胃道疾病：如胃食道逆流、消化性潰瘍、慢性腸炎、急慢性肝炎等。(2) 腸胃道以外之器質性疾病：如先天性心臟病、腦神經系統疾病、慢性腎衰竭、慢性貧血或內分泌系統疾病（如甲狀腺功能低下）等。(3) 排斥食物：多次對某一食物過敏引發身體不適會對過敏食物或與過敏食物形狀、味道、顏色相近的其他食物產生拒食行為。(4) 微量元素缺乏：如鐵、鋅、鎂的缺乏會影響食慾。(5) 環境影響：如天氣太熱。(6) 心理性厭食或挑偏食：不良的飲食習慣與偏食等，這個原因最常見。臨床上常看到的類型為「精力旺盛但胃口有限」以及「感官選擇性挑食」。少數是因為咽喉或食道創傷後抗拒進食。(7) 父母強迫進食：部分孩子的厭食，是家長長期強迫逼食影響小孩的情緒，造成進食等於受罪的錯覺，產生反射性拒食，最後變成厭食。

在嬰兒階段寶寶最常見的厭食原因為對外界好奇喝奶易分心、或因賁門太鬆產生胃食道逆流，嬰兒腹絞痛形成脹氣等。在幼兒期最常見厭食原因為不良的飲食習慣與偏食。在兒童期間會因攝取太多高糖分的飲料及偏食的習慣造成厭食。

如何改善厭食的問題

一、勿給零食、甜食與重口味的食物

有些父母因忙碌無法經常陪伴孩子，基於補償的心態，就會用「吃」來安撫孩子，買很多孩子愛吃的零食、甜食很容易造成孩子的挑食行為。如果讓孩子太早接觸太甜或太鹹的食物，味覺被刺激久了，就會習慣這種強烈的味道，對於一些較為清淡的食物，會感覺沒味道而選擇不吃，因而對正餐不感興趣。

二、初期提供質地較軟的菜色

有些嬰兒寶寶可能在添加副食品階段沒有做好牙齒及嘴巴肌肉的咀嚼訓練，因此他們只吃白飯、白麵等質地較軟的澱粉類，沒有順利進展到吃蔬菜或肉類等較難咀嚼、質地較粗食物的階段。一開始為了兼顧營養的均衡，家長要盡量挑質地與澱粉類同樣鬆軟的食物讓寶寶食用如，豆腐、蛋、肉泥、菜泥等，也可讓寶寶喝菜汁或果汁，來補充缺乏的營養素。漸進式將蔬菜、肉類藏於澱粉食物中，接著必須將孩子的咀嚼能力訓練起來。作法上可以先將青菜和肉類切碎，少量的加入孩子所喜愛的澱粉食物中，如稀飯、地瓜等，再依據孩子的接受程度慢慢增量，質地也從比較細的碎泥，慢慢進步為顆粒狀和塊狀或條狀。

三、觀察孩子有沒有餵食後腹脹不適

有些孩子腸胃道功能有異常，吃了某些食物後可能引發腹痛，嬰幼兒的食物烹調一定要適合孩子的年齡特點，如斷奶後，孩子消化能力較弱，要將食物處理得細、軟、爛。

四、不要太過堅持某種固定食物

孩子的飲食習慣會不斷改變，因此家長不要太過堅持某種食物，可以過幾天或幾個星期後再嘗試，不要用逼迫的方式，否則會加深孩子對該種食物的反感。

五、培養孩子良好的餐前情緒

良好的餐前情緒是增加食慾的重要步驟，對學齡前兒童尤其重要。據調查資料顯示，現代生活中的兒童厭食、偏食、拒食，一大部分原因是因餐前情緒不佳所造成。因為很多家長忽視了兒童強烈的心理變化，而在孩子就餐前有一些不適當的言行，導致孩子的情緒障礙引起食慾下降。而常見影響孩子餐前情緒的表現有兩種：(1) 單獨進餐：很多家長沒有意識到陪伴孩子進餐的重要性。孩子長期單獨進餐會使其產生強烈的孤獨感和被遺棄感，孩子會認為父母對自己的生活漠不關心，而逐漸養成不良的飲食習慣與生活習慣。(2) 不專心吃飯：到了正常吃飯時間，孩子因看書或遊戲而不想吃飯，這並非是其有意克制食慾，而是精神上阻斷空腹與食慾間的聯繫。家長可以預告會有什麼樣的菜色，以帶動起孩子的食慾，不可在餐前責罵孩子，會影響孩子的情緒加重厭食或偏食的行為。

六、定時規律進餐

幼兒正餐包括早餐、中餐、午後點心和晚餐，規律供餐消化系統才能平穩正常的運作。

七、正確的飲食觀念

並非高蛋白、高脂肪食品對孩子有益，家長要糾正飲食的錯誤觀念和過度擔心孩子食量不足的心理狀態，提供孩子的食物不宜過於精細。

八、正確對待孩子的偏食

因為人類對食物的選擇範圍非常廣泛，只要不會導致體內營養失衡，就不要過分擔心孩子偏食。

九、烹調多變

烹調多變化，食物的味道與硬軟度的改變可以提升口味增加食慾。

若上述方法仍無法改善厭食問題，則需求助於小兒科專科醫師的幫忙，兒科醫師可以提供生長發育的評量，評估有無生長遲緩問題，並藉由一些檢查找出可能的病因，另可提供正確的育兒指導知識與營養諮詢。

《本文轉載自長庚醫訊》