



# 心臟病童的飲食建議

營養室營養師 詹貽婷

心臟病是兒童常見的重大疾病之一，尤其是先天性心臟病，這類孩童在成長過程中，除了需面對心臟功能受限所帶來的挑戰外，亦常因進食量不足、能量消耗增加或吸收不良，而容易出現營養不良的情形，營養不良不僅會影響孩子的生長發育，還與免疫力、手術恢復速度及生活品質息息相關。

## 心臟病童的營養需求

1. 進食量不足：由於呼吸急促及容易疲勞，孩子在進食過程中常無法持續較長時間，食慾亦可能受到影響，進而導致整體攝取量不足。
2. 吸收不良：因心臟功能的影響，腸道灌流可能不足，進而影響消化功能與營養吸收效率。
3. 代謝率較高：心臟長期處於高負荷狀態，使基礎代謝率高於一般兒童，不僅需要更多熱量，對蛋白質需求也相對提高。

## 飲食調整策略

### 1. 均衡攝取六大類食物

六大類食物包括：全穀雜糧、豆魚蛋肉、乳品、蔬菜、水果，以及油脂與堅果種子。每一類食物都含有不同的營養成分，均衡攝取才能確保營養充足。

近年來，門診中常見家長擔心「吃醣類會變胖」，因此限制孩子的碳水化合物攝取。但事實上，醣類是身體主要的能量來源，應占總熱量的 50% ~ 65%。如果攝取不足，身體會因缺乏葡萄糖而分解蛋白質來產生能量，這個過程稱為「糖質新生」。

為了讓蛋白質專心用來修復組織、幫助肌肉生長，而不是被拿來當能量來源，孩子必須攝取足夠的醣類，才能達到蛋白質節約效應，讓身體更有效率地成長。

### 2. 提供高生理價蛋白質

高生理價蛋白質利用率高，能幫助

身體修復組織並促進成長。常見來源包括豆類、魚類、蛋、肉類，以及乳製品，都是優質蛋白質的好選擇。

### 3. 少量多餐

如果孩子食慾不好、胃口小，或吃飯時容易喘、覺得累，可以採用「少量多餐」的方式，增加進食次數。

選擇容易消化、好咀嚼的食物，幫助提升每天的總攝取量。建議一天三餐之外，再加上 2～3 次營養點心。

點心不要選擇餅乾、糖果等「空熱量」食物，而是選擇有營養的選項，例如自製堅果牛奶、水果優格，既美味又能補充營養。

### 4. 提升食物的熱量密度

如果孩子每次吃得不多，可以選擇「熱量高但營養豐富」的食物，幫助補足所需能量。這裡的高熱量食物並不是指洋芋片、奶油餅乾或是甜甜圈，而是像蛋炒飯、海鮮炒麵、肉絲燴飯等，能同時提供醣類、蛋白質與油脂，增加營養攝取效率。

不過要注意，市售的炒飯、炒麵或燴飯通常偏鹹，若外食，建議請店家減少調味料，讓餐點更健康。

### 5. 避免高鹽分食物攝取

鹽分攝取要適量，過多或過少都不好。天然食材本身含的鹽很少，大部分的鹽分來自烹調調味料或加工食品，一般兒童或青少年，每天平均攝取 4～8 公克鹽。研究顯示，鹽吃太多或太少都可能影響健康，過度限制反而不利，過量則可能增加骨鈣流失，影響骨骼健康。最新建議的「慢性疾病風險降低攝取量」如下：

- 1～3 歲：鈉 1,300 毫克(約 3.25 公克鹽)
- 4～6 歲：鈉 1,700 毫克(約 4.25 公克鹽)
- 7～9 歲：鈉 2,000 毫克(約 5 公克鹽)
- 10 歲以上：鈉 2,300 毫克(約 5.75 公克鹽)

如何讓食物好吃又不過鹹？

- 選擇新鮮食材，避免醃漬品和加工食品。
- 減少高鈉調味料，如醬油、味噌、豆瓣醬。
- 善用天然風味：檸檬、鳳梨、番茄、蔥、薑、蒜、九層塔、胡椒、咖哩粉等。
- 外食時，湯少喝、醬料少加，必要時可用開水沖洗食物。
- 包裝食品要看營養標示，注意鈉含量。提醒：某些中藥材（如人參）可能與心血管藥物有交互作用，使用前請諮詢醫療團隊。

### 6. 水分控制

心臟功能較差的孩子，可能需要限制水分攝取。建議選擇「熱量高、含水量低」的食物，例如白飯或軟飯，比稀飯更適合。烹調時也可以適度增加用油，幫助補充能量。至於每天能喝多少水，必須依孩子的病況調整，請務必諮詢醫療團隊，確保安全。

### 7. 手術後乳糜胸的飲食調整

心臟手術後，有些孩子可能出現「乳糜胸」，通常是因為手術過程中胸管受損或破裂，導致乳糜液滲入胸腔。胸管是人體最大的淋巴管，當我們吃油脂時，油脂會以乳糜的形式經乳糜管運送到胸管，再送到肝臟代謝。如果胸管破裂，乳糜液就會漏到胸腔，可能引起發炎。

在等待胸管癒合期間，需要採取低油飲食，減少乳糜液產生。油脂主要來自豆魚蛋肉類和烹调用油，當減少食物中的油脂後，可能會有熱量不足的問題，若長期限制油脂容易影響生長發育，此時為避免熱量缺乏，醫療團隊會視病童狀況給予中鏈脂肪酸（MCT），中鏈脂肪酸的吸收不需經過乳糜管即可吸收，提供給身體熱量。

表一 低油飲食食物選擇表

食物類別	建議食物	不建議食物
乳品類	脫脂鮮奶或奶粉	全脂鮮奶或奶粉、幼兒及兒童成長配方
全穀雜糧類	飯、麥片、地瓜、馬鈴薯、白麵條等	炒飯、炒麵、油炸速食麵、薯條、可頌、等油脂量高的烘焙製品
豆魚蛋肉類	蛋白、蝦、魚（鯛魚、鮪魚、鱸魚、石斑魚、吻仔魚）、干貝、蟹肉、里肌肉、去皮雞肉	蛋黃、含皮或脂肪之肉、魚或加工製品、油炸豆製品（如油豆腐、油豆包、麵筋泡）
蔬菜類	新鮮蔬菜、蔬菜汁、冷凍蔬菜	油炸乾燥蔬菜
水果類	新鮮水果、果汁、果乾、果凍	橄欖、酪梨、椰子
油脂與堅果種子類	中鏈脂肪酸（MCT）	所有植物油或動物油（奶油、沙拉醬、美乃滋、奶精）、堅果類（花生、芝麻、腰果等）
市售包裝食品	建議每份脂肪含量 < 0.5 公克	

飲食照護是心臟病童疾病控制與整體照護中非常重要的一環。由於每位孩子的病情嚴重度、心臟功能及成長狀況皆不相同，因此飲食內容與方式需要依個別狀況進行調整，才能達到最適合的效果。在日常生活中，家長可多鼓勵孩子進食，並營造輕鬆愉快的用餐環境，避免過度催促或強迫餵食，讓孩子在沒

有壓力的情況下進食，反而更有助於提升攝取量。

此外，家長也應與醫療團隊保持密切合作，定期回診追蹤孩子的生長與營養狀況，並在需要時諮詢營養師，為孩子量身訂做合適的飲食計畫，以支持其健康成長與疾病控制。

