

兒童健康



▶▶ 兒童要飲食均衡和保持良好生活習慣，以免糖尿病來襲。



飲食不節制



近年，本港患有二型糖尿病的兒童比一型糖尿病的兒童數字增幅較大，再為兒童養成健康的生活習慣、控制體重敲起警鐘。今期《教育佳》請來香港兒童糖尿協會醫療顧問、兒科專科醫生張璧濤，分享兒童患糖尿病的誘因和預防方法。張醫生表示，除了傳統的一型和二型糖尿病，若媽媽在懷孕前已過胖，亦會增加嬰兒肥胖，以至患上糖尿病的風險。

| 教育佳記者 黎慧怡

兩大常見糖尿病類型

張璧濤醫生解釋，傳統的一型糖尿病病因是患者自身免疫系統出現問題，攻擊體內生產胰島素的β細胞，導致身體完全無法分泌控制血糖的胰島素，令患者的血糖水平高。一型糖尿病是由遺傳和環境因素所造成；環境因素方面，有研究指兒童受腸病毒感染後，有機會使自身免疫系統出現問題而誘發糖尿病；而現時有些食物中的塑化劑增多，亦提升患糖尿病的風險。

二型糖尿病的患者身體對胰

島素的應用出現問題，以致他們的胰臟需要製造更多胰島素，才能有效控制血糖水平。二型糖尿病是與患者的日常生活習慣及肥胖等問題所引致。張醫生指出，在香港目前兒童一型糖尿病的發病個案仍高於二型糖尿病，但在某些地域，如美國，愈來愈多兒童有肥胖問題，加上不良生活習慣，確診二型糖尿病的兒童更多。

根據《香港兒童糖尿病名冊》的統計顯示，2008年至2017年，患一型糖尿病兒童的數字每年平均每100萬人中有4.3新增個案，二型糖尿病的兒童中每年平均每100萬人中有3.42新增個案。發病年紀方面，一型糖尿病兒童平均於10.5歲發病，二型糖尿病兒童平均於14.7歲發病。男女患者比例方面，女童患一型糖尿病佔56.5%，男童患二型糖尿病佔51.9%。

◀ 胡蘿蔔和西蘭花等蔬菜既美味且營養豐富。

新生兒亦有機會患上

張醫生補充，母體懷孕前過度肥胖，或者在懷孕期間患上妊娠糖尿病（其中一種妊娠併發症），均有可能增加嬰兒肥胖率，以至患上糖尿病的風險。他解釋，胚胎成型過程亦可能潛伏致病風險，這是由於表觀基因



糖尿病童營養小貼士

- 定時進餐及留意食物分量。
- 多進食一些能夠保持正常的血脂含量（脂肪如膽固醇和三酸甘油脂）的食物。
- 均衡飲食，預防糖尿病引起的一些長期健康問題。

準備餐單 均衡飲食

每餐都應有均衡的碳水化合物和其他營養吸取。以下是每天的參考分量：

成份	百分比(卡路里%)	注意事項
蛋白質	10-20	應選食較瘦的肉類，如雞或牛肉
脂肪	25-30	避免進食反式脂肪和飽和脂肪
碳水化合物	50-60	鼓勵孩子每天吃大量的綠色和橙色蔬菜，如胡蘿蔔和西蘭花，並且選食糙米或番薯而不吃白米或馬鈴薯



▲ 張璧濤醫生指新生嬰兒亦會患上糖尿，懷孕中的媽媽須注意。

資料來源：香港兒童糖尿協會