

寶寶缺乏維生素嗎？

文／詹惠婷

營養師

各種維生素最好的來源，對嬰兒而言是營養充足的母親所分泌的乳汁，或良好的嬰幼兒配方奶粉，對幼兒及孩童而言是適當的副食品以及均衡的飲食。維生素缺乏所導致的症狀有些十分嚴重，所以母親若欲哺乳，應使自己的營養處於最佳狀態，或者務必讓您的孩子攝取均衡的飲食。此外，維生素缺乏時的症狀，有時會與其他疾病的症狀十分相似，所以如果寶寶有任何類似症狀，最好進一步請醫師診治，可別認為自行購買維生素補充即可喔！

看到市售的嬰幼兒維生素製劑，許多家長難免擔心和困惑，不知自己的小寶貝是否有維生素不足的現象，卻又不敢貿然請教醫師是否應該補充。其實每種維生素缺乏時會有一些典型的症狀，如果真的很擔心，可先為寶寶做初步的評估。

維生素A

可維持正常視覺反應、表皮粘膜細胞的正常形態與功能、骨骼牙齒正常發育。幼兒若不愛吃蔬菜水果，可能導致缺乏。主症狀有夜盲、結膜乾燥、乾眼症、角膜軟化、渾濁及肥厚、生長遲緩、死亡。次要症狀有皮膚、泌尿生殖器、肺部之表皮組織角質化等。多吃肝臟、綠葉蔬菜、奶類及奶製品等可以預防。

維生素D

功能為促進鈣質的吸收、骨質鈣化、骨骼與牙齒結構正常。缺乏導致軟骨症，特徵為骨骼變形疼痛、骨折、肌肉無力、生長遲緩。母乳中

的維生素D含量較嬰兒配方奶粉低，所以餵哺母乳的嬰兒應該注意。

維生素E

功能為抗氧化、維持紅血球及循環系統正常，並與生殖有關。嬰兒出生時，通常處於維生素E缺乏的狀態。足月生產的嬰兒，若餵哺母乳則體內的維生素E可以很快達到正常的狀態。早產兒由於體內儲存之維生素E不足、生長速度比足月嬰兒快、攝取的奶水量較少、小腸吸收較差，所以初出生的數週會有缺乏現象。維生素E嚴重缺乏時，早產兒會有溶血性貧血、膽紅素濃度較正常值高等症狀，幼童則有神經方面之病變，如脊髓小腦性運動失調、軀幹及肢體運動失調、眼肌麻痹、肌肉無力、上眼瞼下垂、發音困難等，並有視網膜之病變。

維生素K

與凝血有關。嬰兒出生時血中生素K濃度只有標準值之1/3，若攝取足夠，數週後可達標準，



母親若欲哺乳，應使自己的營養處於最佳狀態。

若攝取不足則會持續低於標準。母乳所含的維生素K較少，且母乳的無菌狀態不利於維生素K吸收，所以餵哺母乳較易產生缺乏現象。新生兒若腹瀉、吸收不良、長期注射靜脈營養等也較容易產生缺乏現象。嚴重缺乏時會有出血疾病。

維生素B1

為醣類代謝的輔助因子，維持消化、心臟、神經系統之正常功用、增進食慾、促進生長。缺乏時出現的神經症狀統稱為腳氣病。孩童的症狀為多發性神經炎、心臟病、失音、甚至死亡。

維生素B2

輔助細胞的氧化還原作用、防治眼、血管充血及嘴角裂痛。嬰幼兒攝取不足1~2個月內就出現缺乏症狀。生長快速、有感染或創傷、肝炎、肝硬化的兒童，更易缺乏維生素B2。症狀有畏光、視力模糊、口腔及舌頭疼痛、厭食、體重減輕、虛弱、頭痛等。

維生素B6

是胺基酸合成與分解的輔酶。攝取不足會產生缺乏症狀。幼兒最初症狀是腹瀉，另有失眠、虛弱、精神抑鬱、口唇病變、口炎、鼻唇部位皮脂漏、皮膚炎等。後期症狀是周邊神經病變以及中樞神經系統異常，包括過動、痙攣等。

菸鹼酸

醣類分解過程中的主要輔酶，幫助神經系統的健康。缺乏時導致糙皮病，主要特徵為皮膚炎、腹瀉、癡呆甚至死亡。最初是皮膚受到日晒、熱或輕微創傷時出現癢且灼熱的紅斑，急性發作時變成水泡及潰瘍，並且感染。另有口角炎，直腸及肛門發炎，延伸至小腸導致腹瀉及吸收不良。在神經方面則有虛弱不適、焦慮、妄想、精神錯亂等。

維生素C

促進細胞間膠原的形成，使細胞排列更緊密，維持皮膚和血管的正常功能、促進骨骼與牙齒生長，增加免疫力。6~12個月大的嬰兒若只餵哺牛乳未添加副食品，容易產生維生素C缺乏，但若是餵哺嬰兒配方奶粉則較不會有此現

象，因為維生素C已添加在其中。嚴重創傷時也會流失大量維生素C。維生素C缺乏導致壞血病，最初症狀有厭食、腹瀉、體重的增加停滯、蒼白、淡漠呆滯、容易感染，嚴重者會有長骨部位觸痛、腳無法自行移動等。其他常見的症狀是黏膜、皮膚出血及長骨之骨膜出血，嚴重者會有血尿、吐血、血便、流鼻血、眼瞼瘀斑、眼窩出血而突出等症狀。此外嬰兒產生壞血病時，常會發熱、心跳快速、呼吸急促。

葉酸

幫助血液的形成，防治惡性貧血症、促進核酸及核蛋白的合成。出生時體重過輕的嬰兒或早產兒，初出生的數週可能發生葉酸缺乏症，必須給予補充劑。有溶血性疾病的新生兒也易發生葉酸缺乏。嬰兒配方奶粉若添加了葉酸，含量會較母乳及牛乳豐富，只要每天攝取可達300西西，就不會有缺乏症。正在哺乳的母親，若服用口服避孕藥，則嬰兒可能會缺乏葉酸。長時間加熱牛乳或嬰兒配方奶粉，葉酸會被破壞。羊奶的葉酸含量非常低，以羊奶哺育嬰兒易有嚴重的缺乏症狀。慢性腹瀉、腸炎、使用廣效型抗生素等，會導致葉酸吸收不良。葉酸缺乏會有生長遲緩現象，更嚴重者有巨球型貧血。

維生素B12

促進核酸合成、在醣類和脂肪代謝中扮演重要角色、預防貧血。新生兒通常不會發生維生素B12缺乏現象，除非餵哺母乳且母親本身有維生素B12缺乏現象（例如餵哺母乳之母親為不吃蛋和奶類的全素食者）。幼兒及孩童可能因為內分泌及免疫功能不正常，使胃部萎縮及分泌功能異常，導致維生素B12吸收不良，進而產生惡性貧血。另外小腸中若有寄生蟲或某種獨特的細菌、動過迴腸手術，也會使維生素B12吸收減少。維生素B12缺乏之症狀貧血及神經病變。

生物素

長期使用抗生素或連續數個月以上吃生雞蛋才會發生生物素缺乏的現象。症狀為皮膚炎，不癢但有鱗屑，特別是頭皮、臉頰、頸部及臀部，有時在肚臍及鼠蹊部。嬰幼兒的此種皮膚炎易被誤認為皮脂漏。更進一步會產生疲倦、肌肉疼痛、感覺遲鈍、厭食、噁心、貧血、高膽固醇症。