



超過九成計劃懷孕女性忽略營養需要

國際指引：應在懷孕前服用多種維他命補充劑

(香港，2013年11月24日，星期日)

媽媽是胎兒攝取營養的唯一途徑，由於一般女性最快在受孕一個月或以後才知道懷孕，因此很容易錯過懷孕初期為胎兒補充營養的重要時間。故此除了日常保持均衡飲食外，多項國際指引均建議女性在計劃懷孕期間，開始服用多種維他命補充劑以維持理想營養攝取水平，做好營養準備，有助懷孕後胎兒健康成長。

為進一步了解有關本港女性在計劃懷孕時對「營養準備」的認知，香港基層醫護基金「營養健康關注聯盟」委託香港大學民意研究中心，於2013年10-11月以電話訪問的形式，向304位18至45歲正計劃懷孕的香港女性進行調查在計劃懷孕期間最關注的事項，以及對準備懷孕所需營養的認知。

近半數受訪女性關注自己的身體狀況 卻對營養需要漠不關心

根據調查結果，本港女性在計劃懷孕時，最關心的是經濟條件(46%)，跟隨是自己的身體狀況(44%) 及孩子出世後的教育安排(29%)，關心自己營養需要的只有4%。「營養健康關注聯盟」專家委員兼婦產科專科醫生李福謙醫生指出：「她們雖關心身體狀況，但對懷孕前營養準備的重視度極低。這從她們日常飲食習慣中亦可見，調查顯示，逾六成(61%)受訪者一星期外出用膳5次或以上，也有接近六成(57%)受訪者未能每天進食衛生署建議的3份蔬菜與2份水果，約六成(61%)計劃懷孕女性沒有服用任何營養補充劑。」

李福謙醫生擔心她們並沒有足夠的懷孕前營養儲備，供給日後的胎兒。另外，只有約一成(11%)女性就懷孕前的飲食營養曾向醫生諮詢，即使在選擇營養補充劑時，也只有三成(30%)會根據醫生建議，令人擔心計劃懷孕女性可能無法作出充足及正確的營養預備。

避免營養「空窗期」

國際指引：應在計劃懷孕時開始服用多種維他命補充劑

李福謙醫生進一步強調早在計劃懷孕時開始攝取足夠營養乃非常重要：「臨床所見，一般女性最快在受孕一個月或以後才知道懷孕，因此很容易錯過為胎兒補充營養的重要時間。故此建議女性在計劃懷孕時應開始攝取所需營養，避免出現營養『空窗期』，為懷孕做足營養儲備，改善身體狀況。」事實上，英國皇家婦產科學院及中國營養學會也指出，女性需在懷孕前開始增加維他命或礦物質的攝取量^{1,2}。不過調查反映，女性在計劃懷孕時無法從日常飲食中攝取足夠的重要營養，故此李福謙醫生認為女性有需要循其他途徑補充，而香港衛生署也建議計劃懷孕女性「若未能進食含豐富葉酸、鐵、碘或鈣的食物，亦可在醫護人員的指引下服用合適營養補充劑，確保孕婦與胎兒能夠攝取足夠的營養。³」

李福謙醫生引述多個國際指引，詳述有關計劃懷孕的女性在服用營養補充劑上的建議：

- 1) 加拿大婦產科學會建議計劃懷孕的女性保持健康飲食，及需至少於受孕前兩至三個月開始，每天服用含多種維他命(包括葉酸)的補充劑。⁴
- 2) 加拿大政府衛生署制定的飲食指引列出，任何育齡女性應每天服用含多種維他命(包括葉酸)的補充劑。⁵
- 3) 美國婦產科學院指出，日常飲食雖可提供大部分所需的營養，但建議女性在懷孕前開始服用多種維他命補充劑以補充營養，亦可有效減低孕吐的機會或舒緩孕吐不適。^{6,7}

對懷孕前應攝取營養認知欠全面

「營養健康關注聯盟」專家委員兼註冊營養師羅嘉敏引述調查結果，只有葉酸和鈣質是較多人認識的營養，對其他重要營養的認知欠全面。例如只有極少數受訪女性知道維他命 D (5%)及碘質(2%)的重要性，更有近三成 (26%)受訪者對應攝取的營養全不知曉。羅嘉敏小姐強調：「除葉酸和鈣質外，其他營養如維他命 D 和碘質對計劃懷孕的女性同樣重要。維他命 D 有助鈣質吸收，從而支持骨骼及

¹ Duckworth S et al. The Obstetrician & Gynaecologist 2012;14:175–178.

² 中國營養學會，孕前期婦女膳食指南。URL: <http://www.cnsoc.org/cn/nutrition.asp?nid=10>. Accessed on 13 November, 2013

³ Department of Health, Hong Kong. Nutrition information for pregnant women and lactating mother. URL: http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/files/an_21.pdf. Accessed on 10 November, 2013

⁴ Wilson RD et al. J Obstet Gynaecol Can. 2007 Dec;29(12):1003-26.

⁵ Health Canada. Women of Childbearing Age – Canada's Food Guide. URL :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php>. Accessed on October 31, 2013.

⁶ American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Nausea and vomiting of pregnancy. Washington (DC): American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG); 2004 Apr. 13 p. (ACOG practice bulletin; no. 52).

⁷ The American College of Obstetricians and Gynecologists .Good Health Before Pregnancy: Preconception Care. URL:

<http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq056.pdf?dmc=1&ts=20131111T0053259258>. Accessed on 10 November, 2013

牙齒健康⁸，也同時參與大腦發育⁹；另外，碘質可幫助日後胎兒大腦及中樞神經的成長發育¹⁰。」另有研究報告指出，本港超過九成女性血液中的維他命 D 水平不足¹¹，港人的碘質攝取量也並不達標¹²，再加上女性在受孕後，對碘質的需求有所增加¹³，故此羅嘉敏小姐建議計劃懷孕的女性，需盡早做好營養儲備。

計劃懷孕女性需從日常飲食攝取所需營養 諮詢醫護人員選擇合適的營養補充劑

調查結果反映，本港女性在計劃懷孕時忽略懷孕前營養準備。根據國際指引，女性應早在計劃懷孕時開始服用多種維他命補充劑。故此，「營養健康關注聯盟」建議計劃懷孕女性，需注意從日常飲食中攝取均衡營養，並應向醫護人員諮詢有關計劃懷孕的營養需知，亦可考慮服用優質的多種維他命及礦物質補充劑。而在選擇補充劑時，可留意產品所含的營養種類及製造商信譽，並於醫護人員建議下服用，為懷孕做好營養準備。

傳媒聯絡:

Ms Lily Chan Tel: 9753-4782 Email: lily.chan@mrogilvy.com
Ms Jacqueline Poon Tel: 9498-5395 Email: jacqueline.poon@mrogilvy.com

⁸ Wagner CL et al. Women,s Health (Lond Engl). 2012 May;8(3):323-40.

⁹ Eyles D et al . Semin Cell Dev Biol. 2011 Aug;22(6):629-36.

¹⁰World Health Organization. Iodine status worldwide. WHO Global Database on Iodine Deficiency. URL: http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241546123_chap16.pdf. Accessed on October 30 , 2013

¹¹ Woo J, et al. Br J Nutr. 2008 Jun;99(6):1330-4.

¹² Food and Environmental Hygiene Department, Hong Kong. Dietary iodine intake in Hong Kong Adults. URL: http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/RA_Iodine_Report_c.pdf. Accessed on October 30 , 2013

¹³ Obican SG et al. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol. 2012 Sep;94(9):677-82.