



# 超過九成計劃懷孕女性忽略營養需要

## 國際指引：應在懷孕前服多種維他命補充劑

「營養健康關注聯盟」專家委員

婦產科專科醫生李福謙醫生  
註冊營養師羅嘉敏小姐

2013年11月24日

# 香港基層醫護基金背景

- 2003年成立
- 旨在透過公共健康教育及專業發展，同時與專業人士、政府及社區機構通力合作，全力推動香港基層醫護的服務及發展，從而為市民提供健康愉快的生活



# 營養健康關注聯盟



2011年9月11日成立

- 希望透過不同的公眾教育活動，為本港家長提供有關營養的資訊
- 提升家長關注子女在不同發展階段的營養攝取需要，從而令下一代更健康地成長
- 本聯盟的顧問團，包括不同專科醫生、家庭醫生及註冊營養師
- 務求從多角度為婦女提供準備懷孕時、懷孕期間及產後的相關營養資訊

# 第一部份

## 懷孕前營養攝取的重要性

「營養健康關注聯盟」專家委員  
婦產科專科醫生李福謙醫生

# 媽媽是胎兒攝取營養的唯一途徑



胎兒經胎盤從母體攝取所需營養

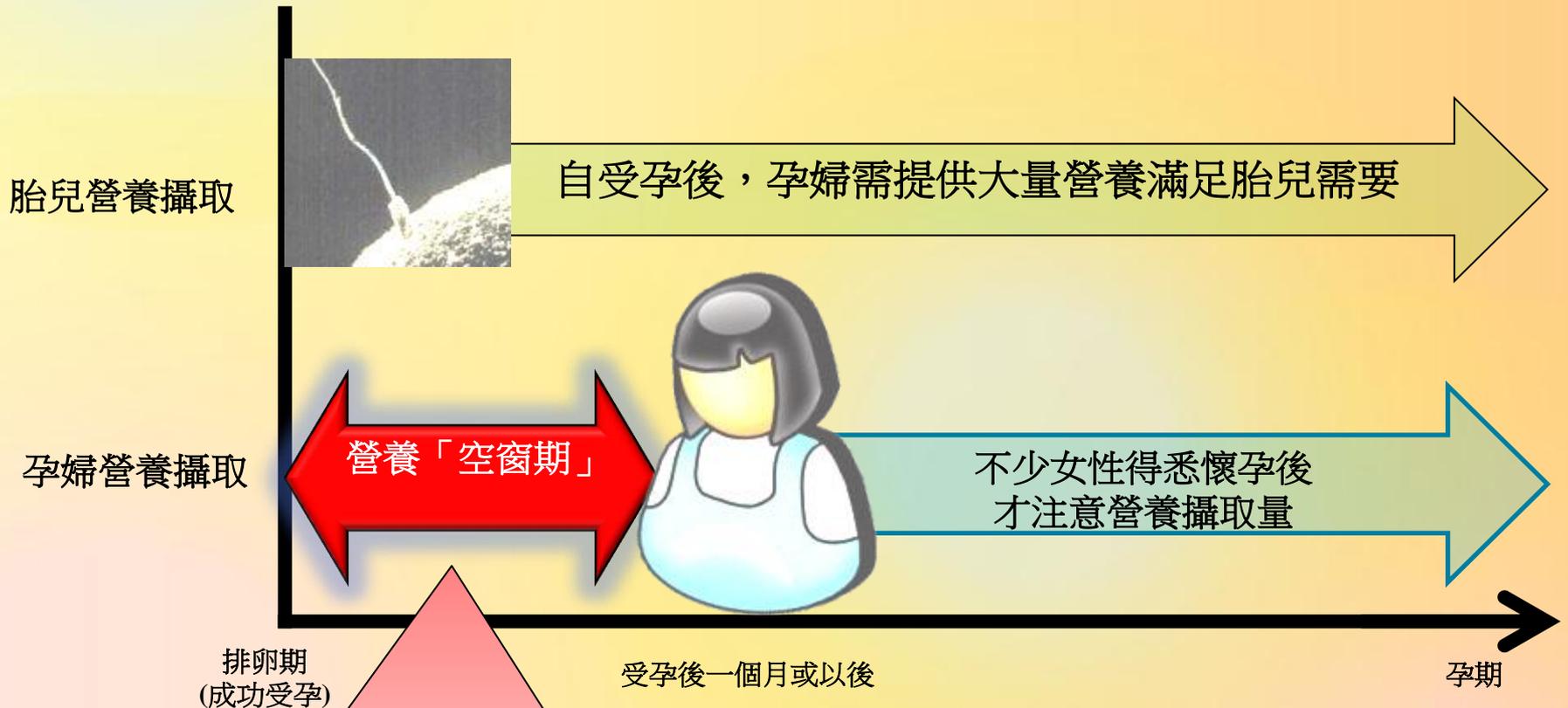
# 女性懷孕期間的營養需求大幅增加

營養素	一般女性 (19-50歲) 每日所需份量 (毫克)	懷孕女性 每日所需份量 (毫克)	增加幅度
維他命B6	1.3	1.9	↑ 46%
維他命C	75	85	↑ 13%
鈣質	1000	1300	↑ 30%
碘質	0.15	0.22	↑ 46%
葉酸	0.4	0.6	↑ 50%

# 不少女性於得悉懷孕後 才增加營養攝取

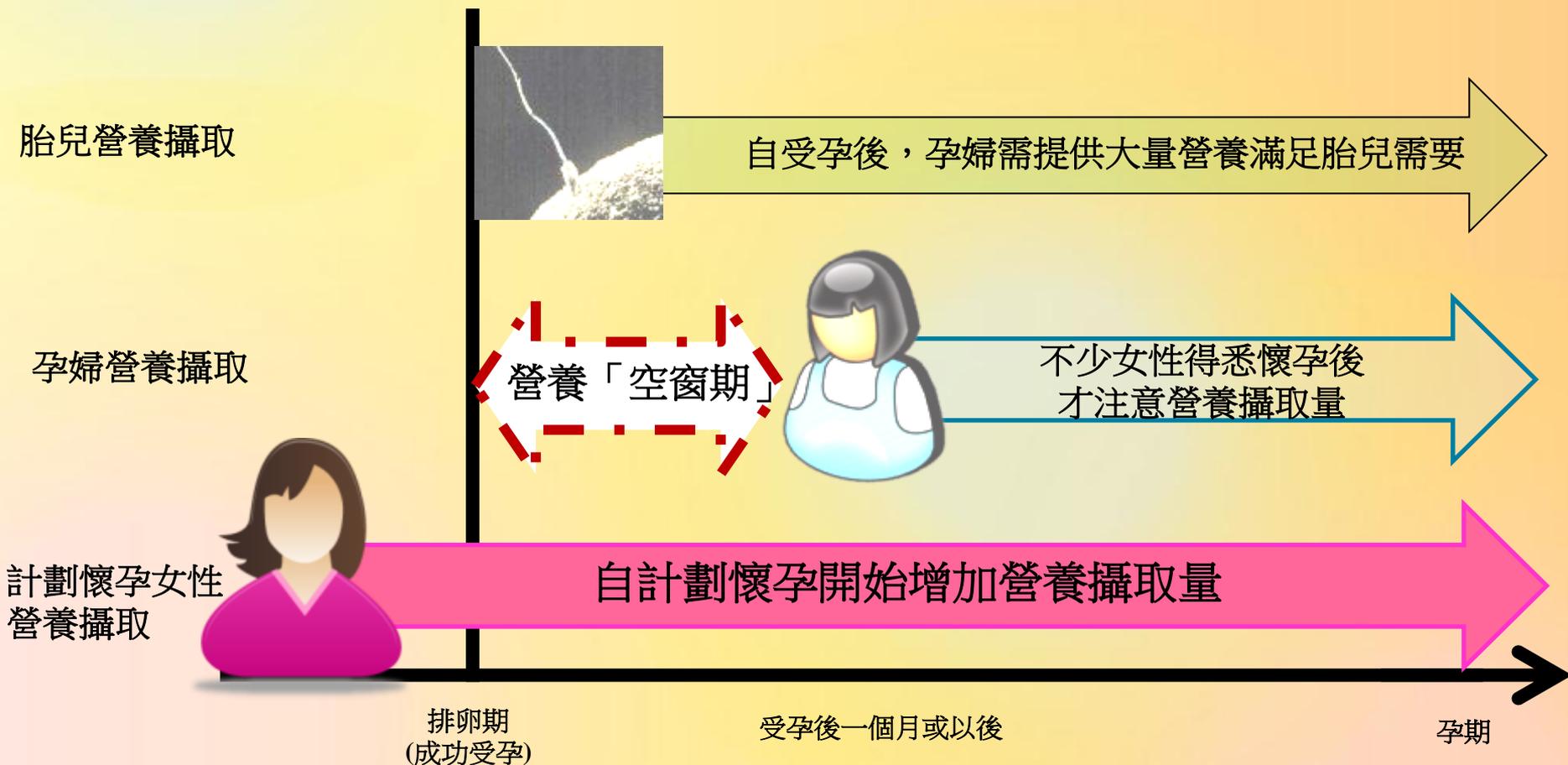


# 女性得悉懷孕後才補充營養 容易產生營養「空窗期」



- 未能於胎兒成長初期提供足夠營養
- 錯過為胎兒補充營養的重要時間

# 計劃懷孕時開始做足預備 避免營養「空窗期」



# 女性容易錯過在懷孕初期 為胎兒補充營養的重要時間



- 一般女性最快在**受孕一個月**或以後才知道懷孕
- 很容易**錯過懷孕初期**為胎兒補充營養的重要時間



在**計劃懷孕**時開始做好營養準備，有助懷孕後胎兒健康成長

# 第二部份

最新調查結果發佈：

本港女性在計劃懷孕期間最關注的事項  
及對懷孕前營養攝取的認知

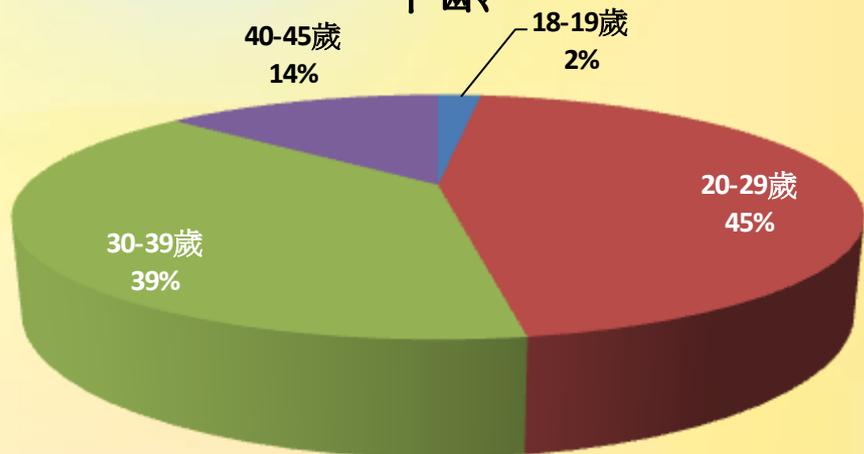
「營養健康關注聯盟」專家委員  
婦產科專科醫生李福謙醫生

# 問卷調查設計

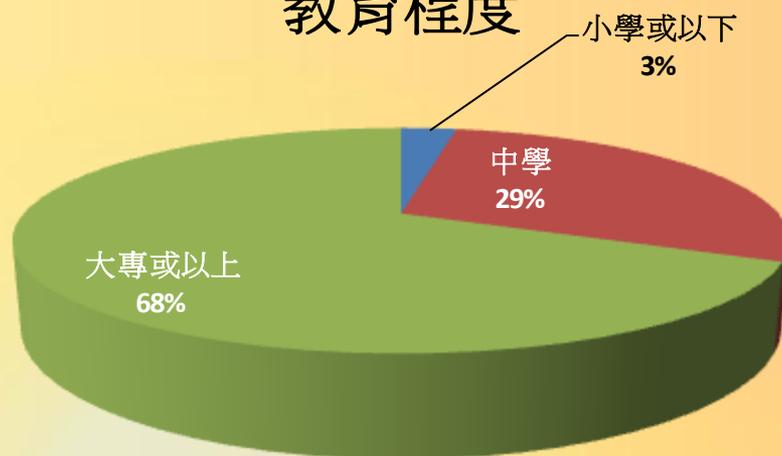
- 調查目的：了解本港女性在計劃懷孕時最關注的事項，及對準備懷孕所需營養的認知
- 調查機構：香港大學民意研究計劃
- 調查形式：電話訪問
- 受訪對象：18至45歲正計劃懷孕的香港女性
- 受訪人數：304人
- 調查時間：2013年10月- 11月
- 有效回應比率：70.6%
- 百分比誤差：少於 2.9% (在95%置信水平下為 +/- 4.5%)

# 受訪者背景資料

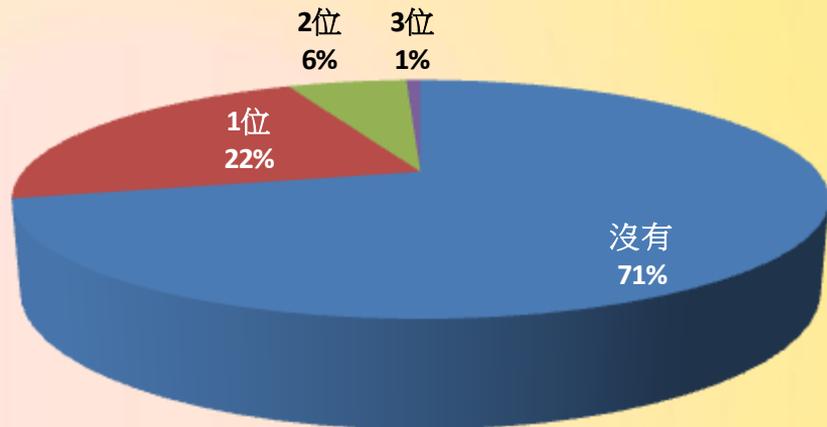
## 年齡



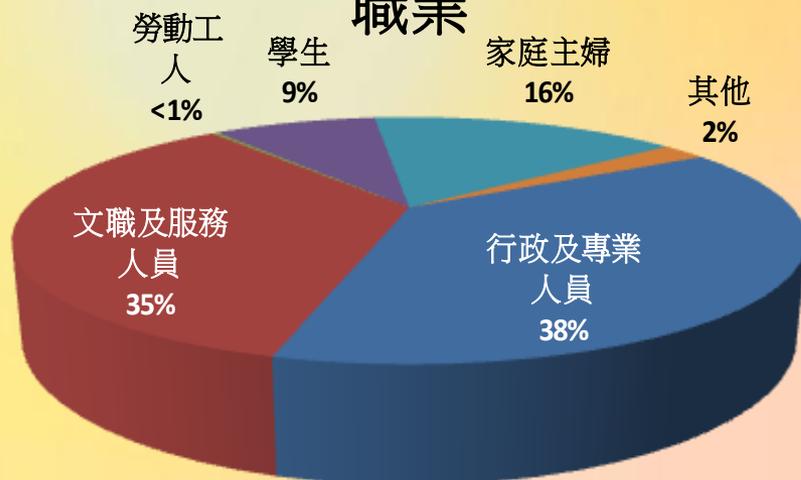
## 教育程度



## 子女數目

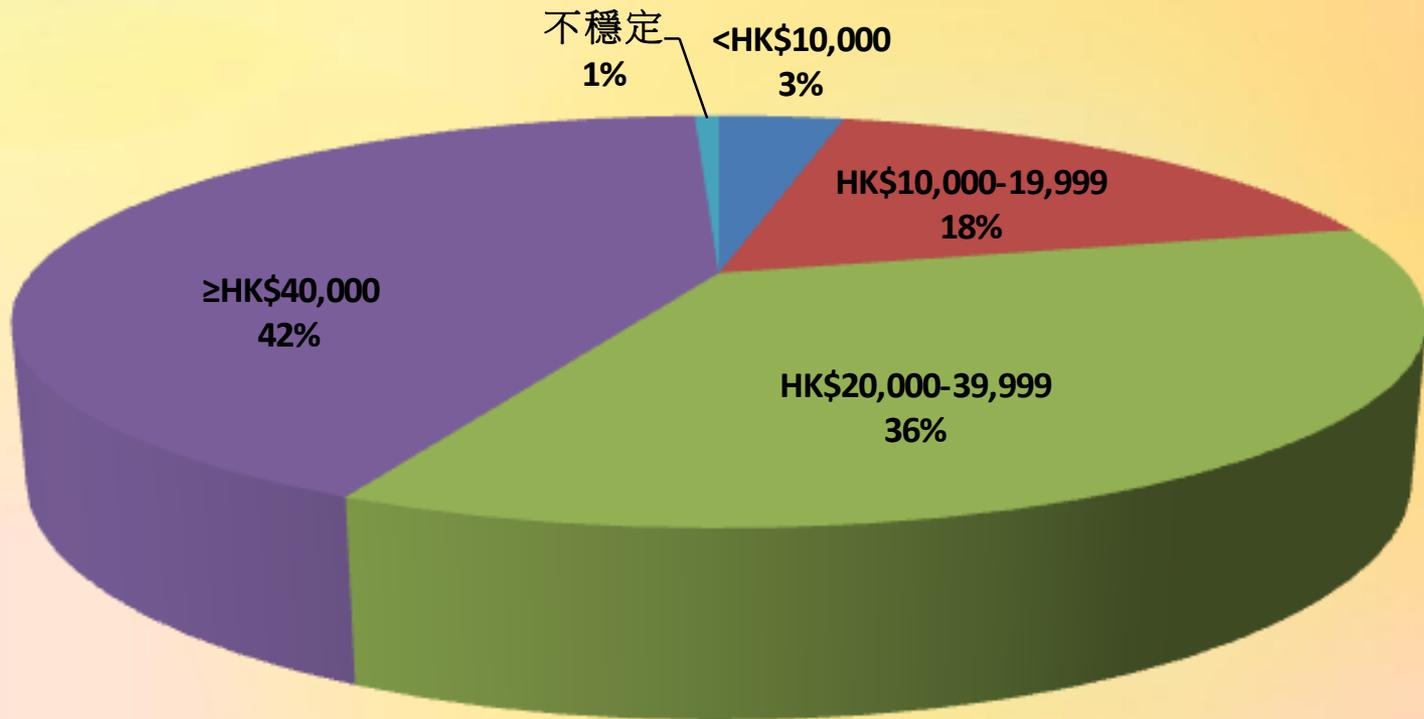


## 職業



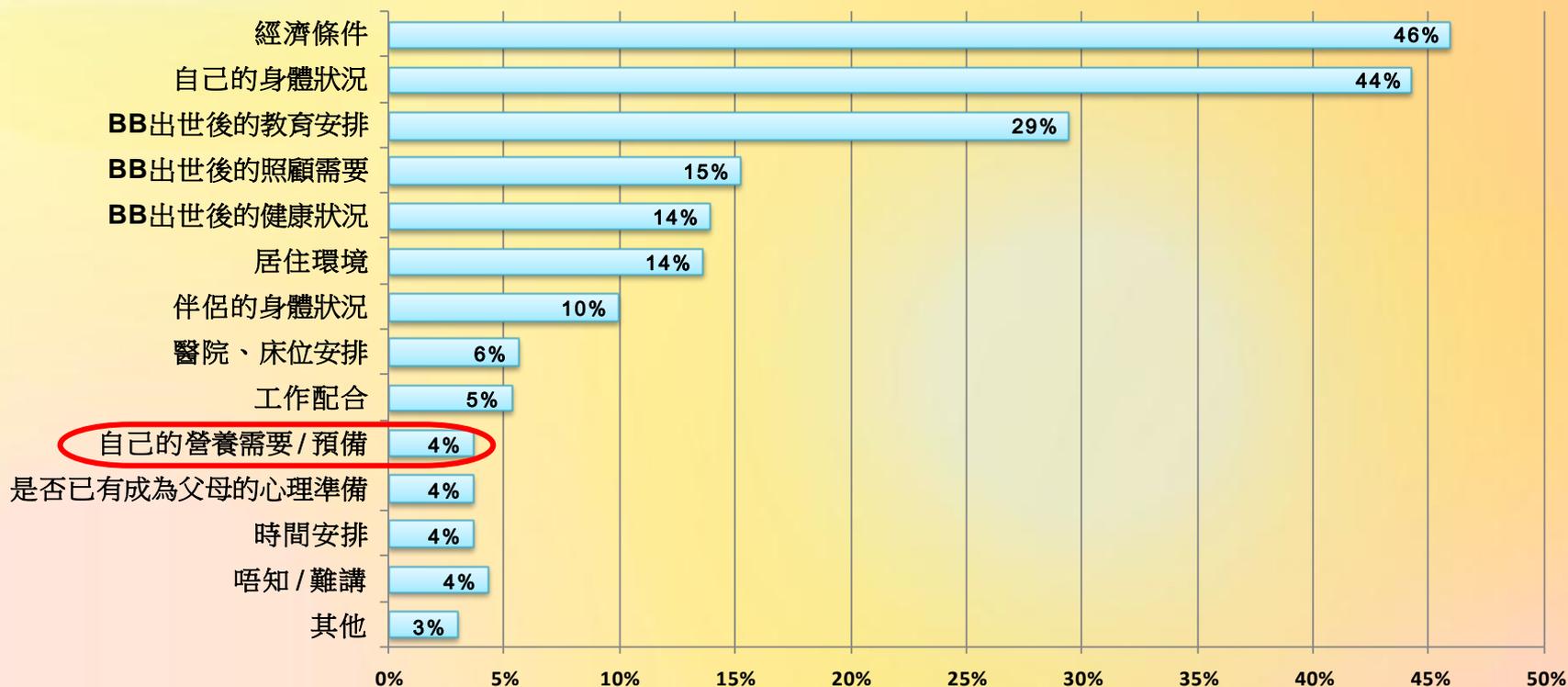
# 受訪者背景資料

## 每月家庭收入



# 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

考慮懷孕時，你主要關心甚麼問題？

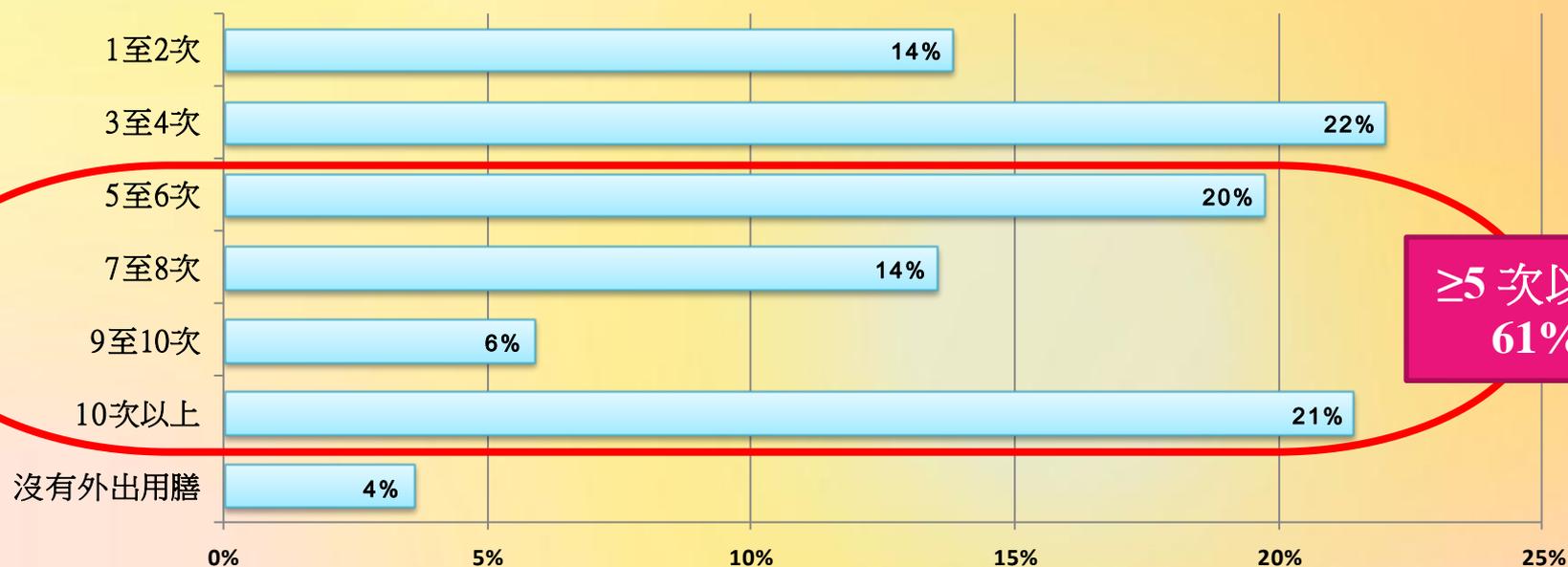


N=304 (可選多項)

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%

# 計劃懷孕女性的飲食習慣： 逾六成受訪者每週外出用膳五次或以上

於過去一星期內，你曾外出用膳多少次？

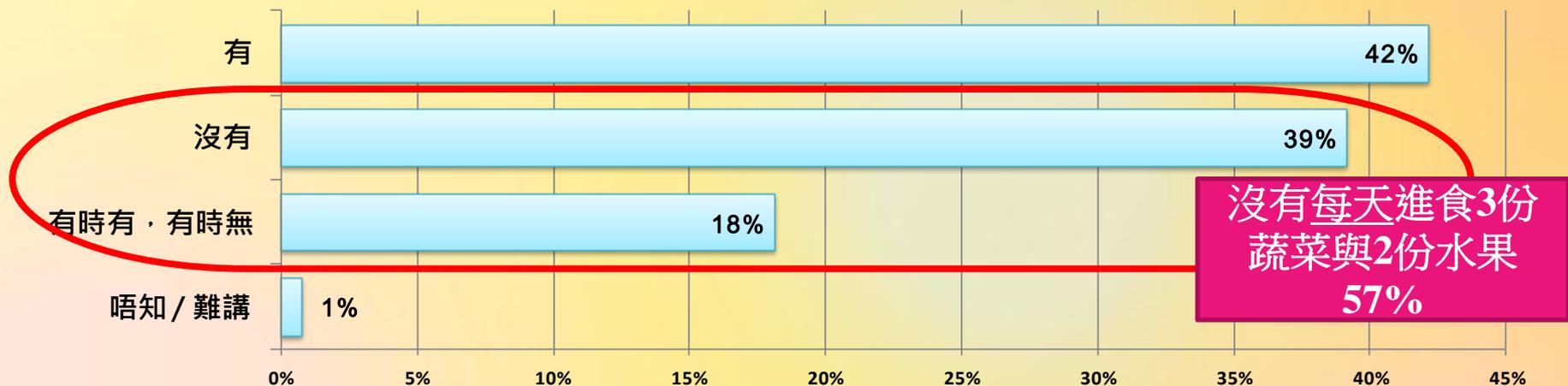


N=304

逾六成(61%)受訪者一星期外出用膳5次或以上，  
其中超過十次的更超過兩成(21%)

# 計劃懷孕女性的飲食習慣： 接近六成受訪女性未能每天進食 3份蔬菜與2份水果

於過去一星期，你有沒有每日進食3份蔬菜同2份水果？

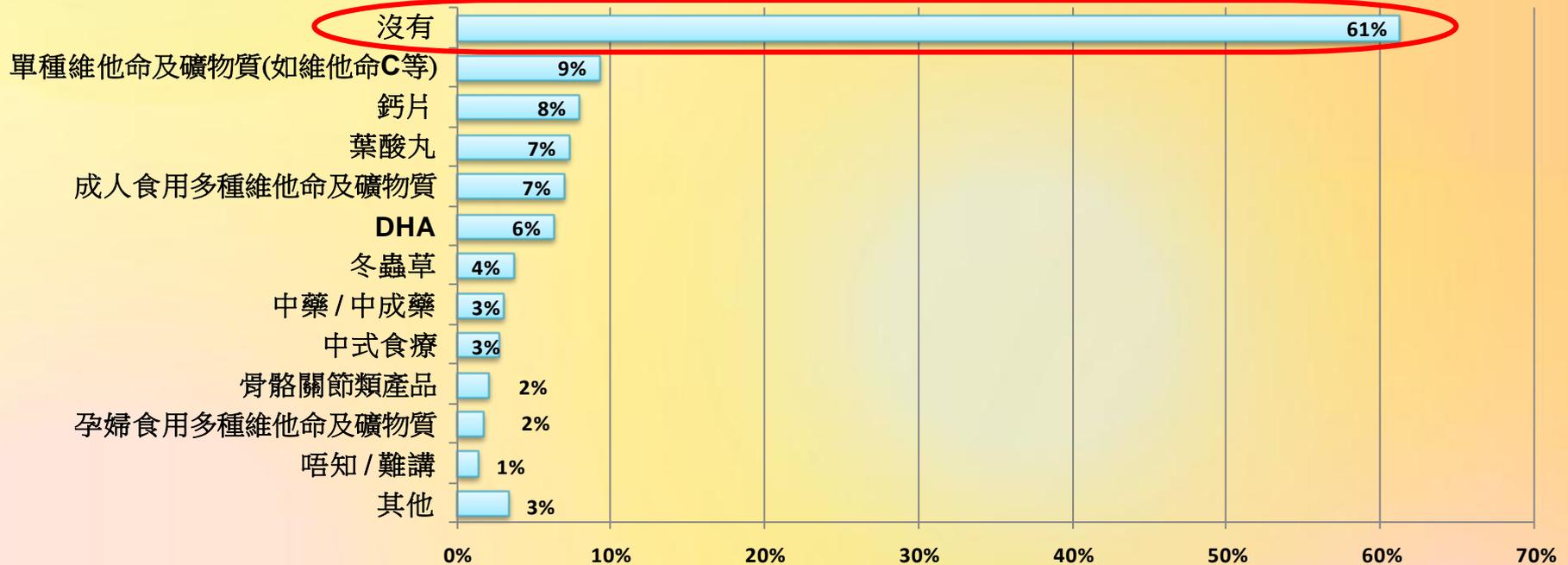


N=304

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

# 約六成計劃懷孕女性 沒有服用任何營養補充劑

有沒有定期服用任何營養補充劑或補品？

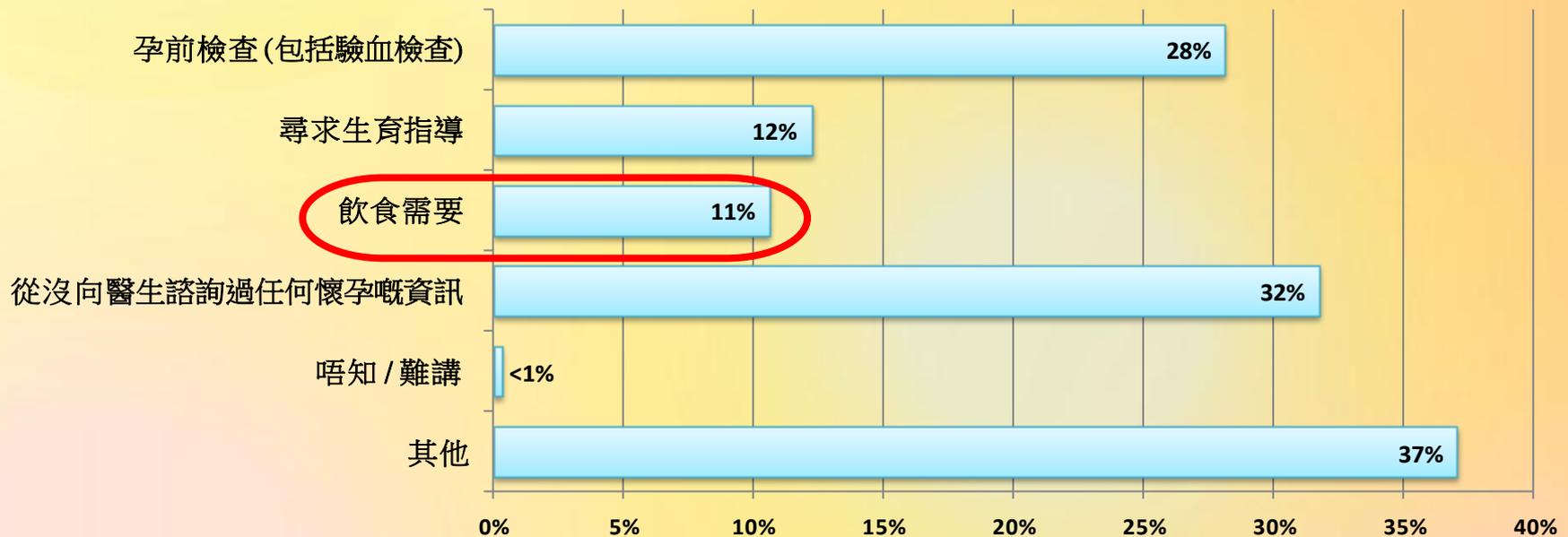


N=304 (可選多項)

約六成(61%)計劃懷孕女性沒有服用任何營養補充劑  
令人擔心她們可能沒有足夠的孕前營養儲備，供給日後來臨的新生命

# 只有約一成計劃懷孕女性 就飲食營養諮詢醫生意見

有沒有曾經向醫生諮詢以下準備懷孕的資訊？

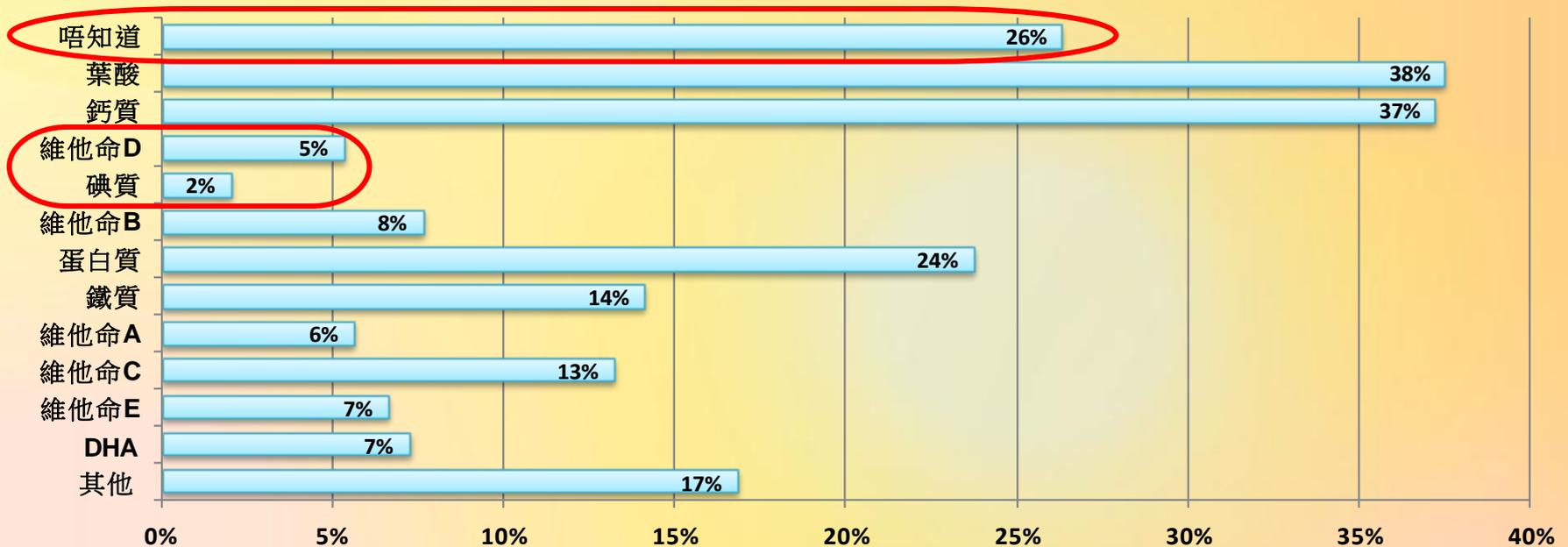


N=304(可選多項)

只有約一成(11%)女性就懷孕前飲食營養曾向醫生諮詢，  
令人擔心計劃懷孕女性無法作出充足及正確的營養預備

# 計劃懷孕女性 對懷孕前應攝取營養認知欠全面

你知道準備懷孕或正在懷孕的女性應該增加吸收哪些營養呢？

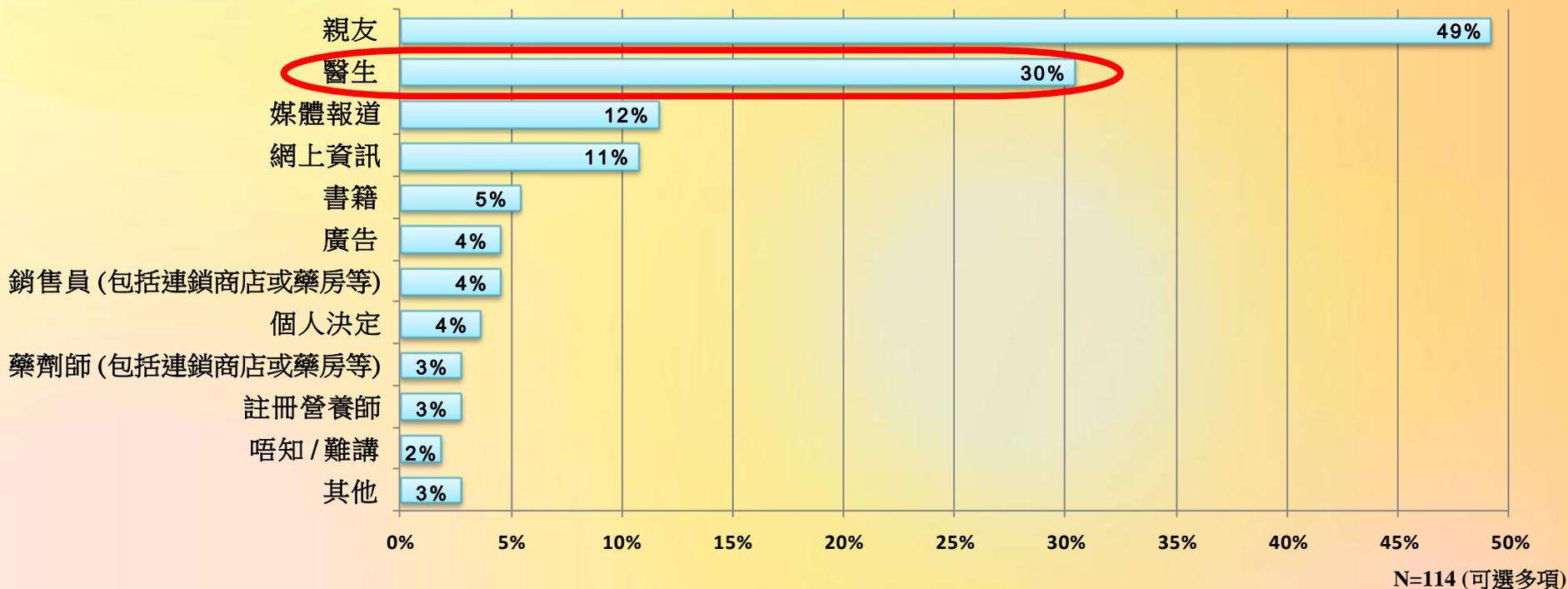


N=304 (可選多項)

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

# 只有三成計劃懷孕女性按照醫生建議選擇營養補充劑

選擇營養補充劑時會根據哪些意見或建議？#



接近一半(49%)受訪者選擇營養補充劑時以親友意見為主，願意按照醫生建議的只有三成(30%)，而向藥劑師(3%)及註冊營養師(3%)尋求意見的更不足一成。

# 調查總結(一)



## 逾九成本港計劃懷孕女性忽略營養需要

- 雖然大多數計劃懷孕女性也注重自己身體狀況
- 對懷孕前營養準備的關注度卻極低，行動未能配合



## 計劃懷孕女性在日常生活難以保持均衡飲食

- 大部分受訪者也經常外出用膳，也難以做到每天按衛生署建議進食3份蔬菜與2份水果



## 計劃懷孕女性以營養補充劑滿足身體所需情況不普遍

- 計劃懷孕女性身體未必有足夠營養儲備

# 調查總結(二)



## 甚少女性會向醫生諮詢懷孕前的飲食營養

- 擔心計劃懷孕女性未必擁有正確知識，做好懷孕前的營養預備



## 對懷孕前應攝取營養認知欠全面

- 有不少受訪者不知道懷孕前應攝取哪些營養
- 即使葉酸及鈣質較為人熟悉，但同等重要的維他命D與碘質卻甚少人認識



## 大部分計劃懷孕女性沒有以醫護人員意見選擇營養補充劑

- 親友意見為主流
- 少數會考慮醫生的意見，但諮詢藥劑師及註冊營養師的則更少

# 第三部份

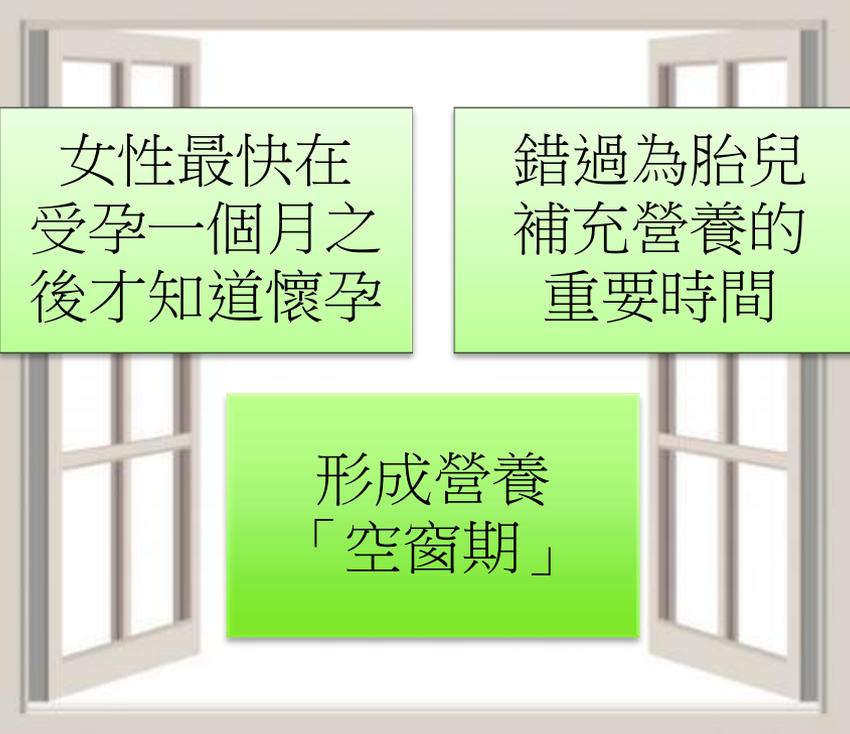
避免營養「空窗期」

國際指引：

女性計劃懷孕應時開始服用多種維他命補充劑

「營養健康關注聯盟」專家委員  
婦產科專科醫生李福謙醫生

# 避免營養「空窗期」



女性最快在  
受孕一個月之  
後才知道懷孕

錯過為胎兒  
補充營養的  
重要時間

形成營養  
「空窗期」



計劃懷孕時諮詢  
醫護人員了解  
懷孕前營養需要

為懷孕做足營養  
「儲備」，改善  
身體狀況

# 權威醫學機構： 女性懷孕前已需注重營養攝取

## 英國皇家婦產科學院

- 足夠證據顯示女性於懷孕前補充維他命，能減少胎兒出現神經管缺損及其他發育異常機會<sup>1</sup>

## 中國營養學會

- 建議女性於懷孕前增加 維他命及礦物質的 攝取量<sup>2</sup>

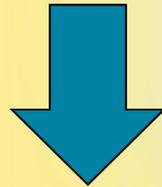
1. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists , Vitamin supplementation in pregnancy (2012)

2. 中國營養學會, 孕前期婦女膳食指南(2007)

# 調查反映：計劃懷孕女性日常飲食 營養不足



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



有需要循其他途徑補充

# 香港衛生署： 計劃懷孕女性日常飲食營養不足 可進食營養補充劑

若計劃懷孕女性未能進食含豐富  
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

# 更多國際醫學指引 有關計劃懷孕時開始服用 營養補充劑的建議

計劃懷孕時  
需服用營養補充劑

國際醫學指引  
加拿大婦產科學會  
加拿大政府衛生署  
美國婦產科學院

服用後有甚麼幫助？

何時服用？

服用哪種類型？

# 加拿大婦產科學會

計劃懷孕的女性  
保持健康飲食  
及在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

# 加拿大政府衛生署的飲食指引

任何育齡女性  
每天應服用含多種維他命  
(包括葉酸)的補充劑

# 美國婦產科學院

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

1. 補充營養
2. 有效減低孕吐的機會或  
舒緩孕吐不適

# 第四部份

## 計劃懷孕的女性對懷孕前 應攝取營養認知欠全面

「營養健康關注聯盟」專家委員  
註冊營養師羅嘉敏小姐

# 對懷孕前應攝取營養認知欠全面

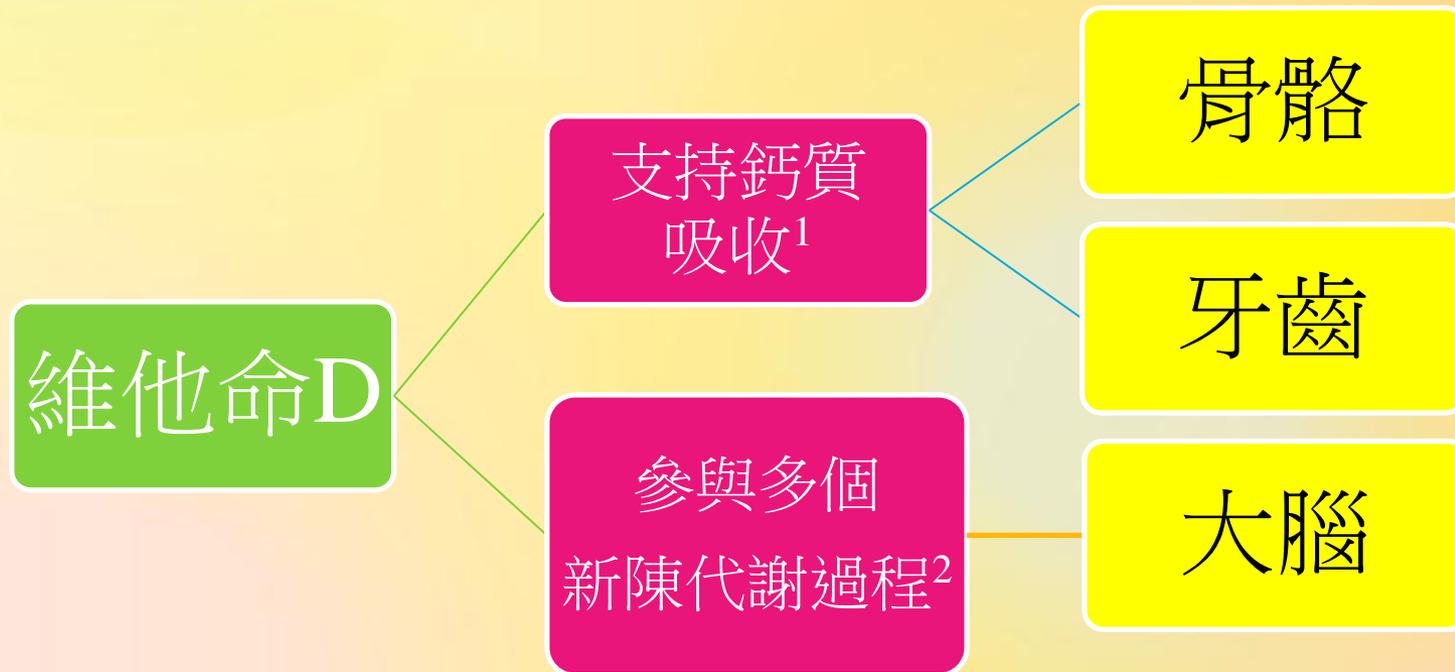
- 調查結果：

只有**葉酸**和**鈣質**是較多人  
認識的營養

極少數受訪女性知道  
**維他命D**及**碘質**的重要性

近三成(26%)受訪者對  
應攝取的營養**全不知曉**

# 維他命D支持胎兒多的方面發育

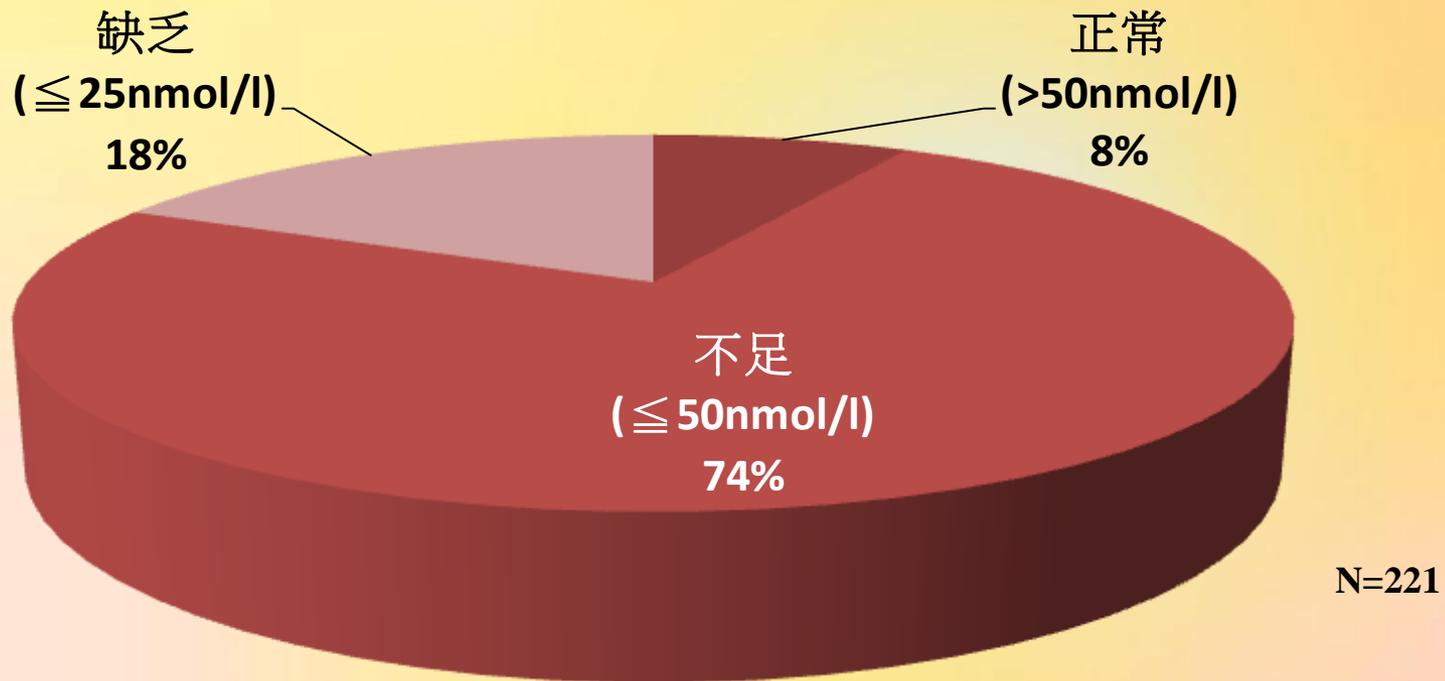


1. Wagner CL et al. Women's Health (Lond Engl). 2012 May;8(3):323-40.

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

# 本港超過九成女性血液中的維他命D水平不足

## 本港女性血液中維他命D水平

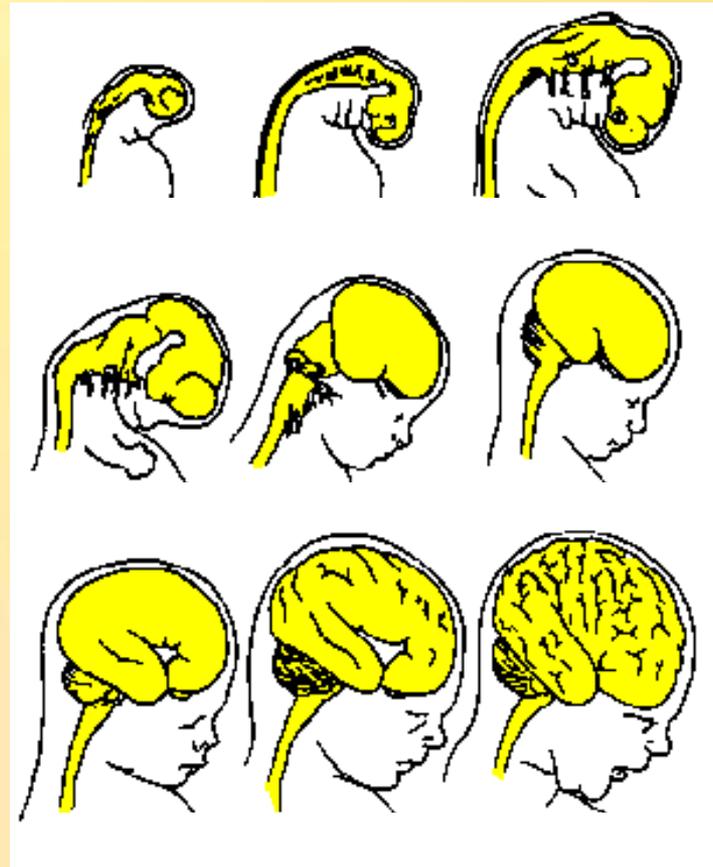


# 多種維他命能夠儲存於身體 作為營養儲備



維他命A、D、E、K可儲存於肝臟，待日後  
需要時再從肝臟釋放出來

# 碘質幫助日後胎兒 大腦及中樞神經的成長發育



# 碘質不足對胎兒的影響



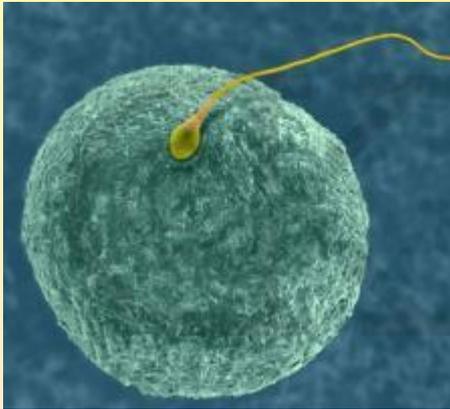
# 港人的碘質攝取量並不達標

本港市民膳食碘攝入量的平均值與百分位值(毫克/每日)

平均值 (毫克/每日)		百份位值(毫克/每日)						第95 百分位
		第5 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位	
男	0.11	0.017	0.022	0.031	0.046	0.067	0.103	0.166
女	<b>0.142</b>	<b>0.016</b>	<b>0.02</b>	<b>0.029</b>	<b>0.043</b>	<b>0.064</b>	<b>0.111</b>	0.334
合計	0.127	0.017	0.021	0.03	0.044	0.066	0.107	0.277

約**93%**港人的碘質攝取量低於中國營養學會所建議的每日**0.15**毫克水平

# 碘質於受孕後需求急增



成功受孕

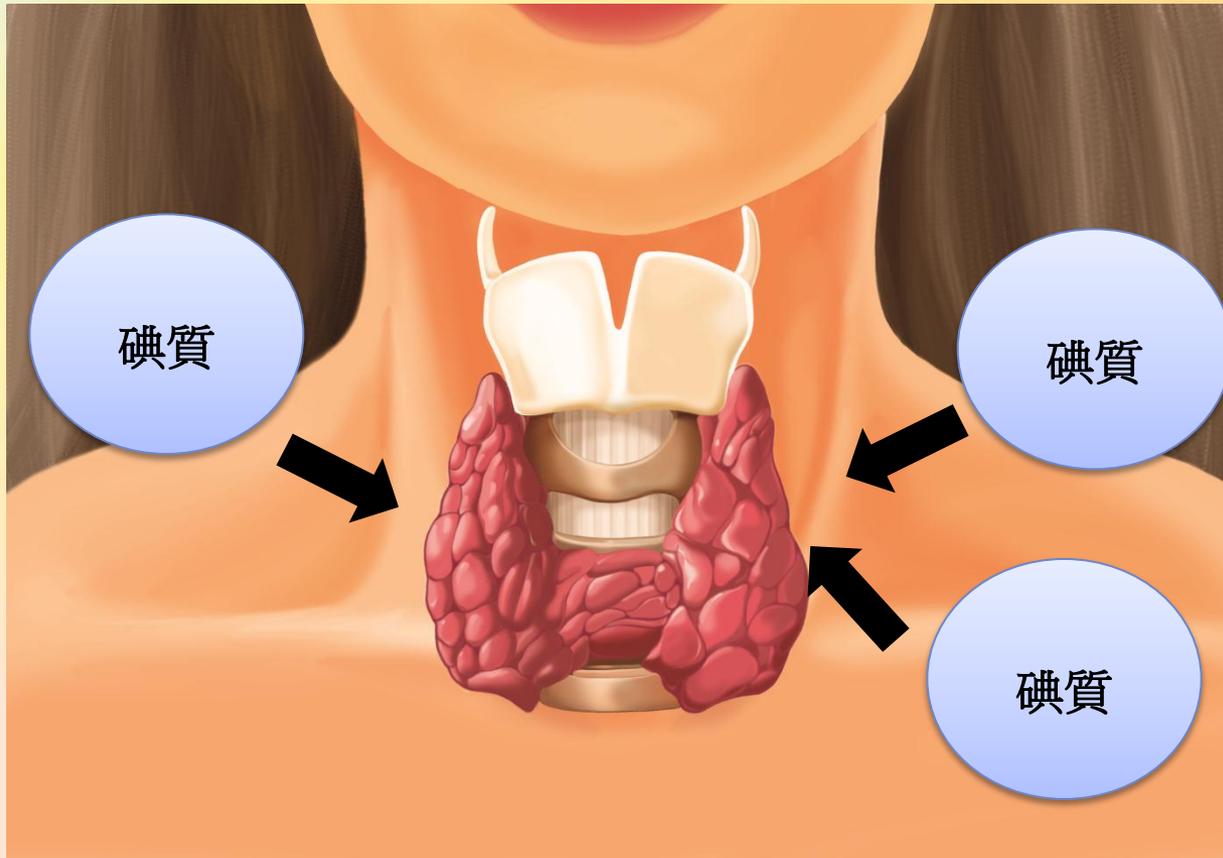
胎兒對甲狀腺素(碘質是製造甲狀腺素的主要原料)的要求增加 **50%**

母體腎臟排出碘質的幅度增加 **30-50%**

碘質與甲狀腺結合蛋白 (TBG) 結合機會增加

女性成功受孕後對碘質需求急增

# 碘質可儲存於甲狀腺



碘質會被甲狀腺吸收及儲存，  
然後視乎身體對碘質的需求作出調節

# 女性需於早在計劃懷孕時 做好營養儲備

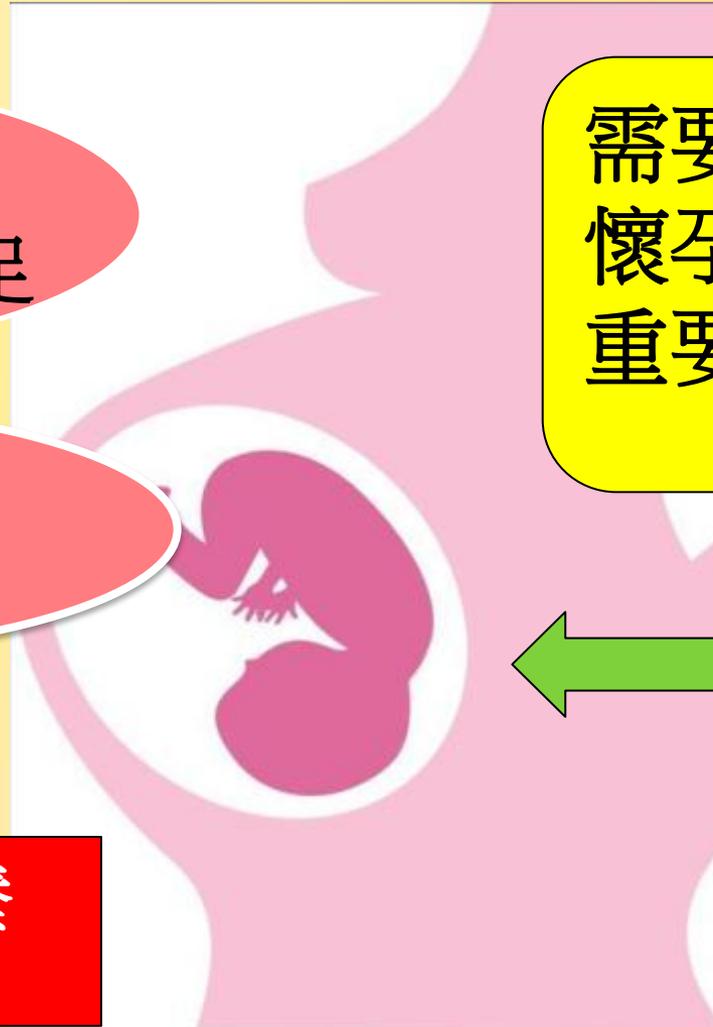
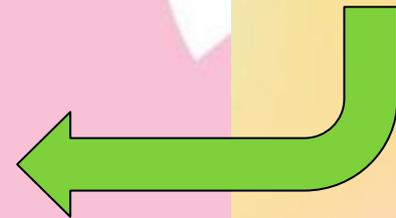
計劃懷孕女性  
重要的營養攝取不足

受孕後多種營養  
需要增加



孕婦沒有足夠營養  
供給胎兒

需要早在計劃  
懷孕時攝取  
重要營養



# 第五部份

## 總結及建議

「營養健康關注聯盟」專家委員  
婦產科專科醫生李福謙醫生

# 總結及建議(一)

- 調查結果反映本港女性在計劃懷孕時忽略孕前營養準備
- 根據國際指引，建議女性應早在計劃懷孕期間開始服用多種維他命補充劑
- 「營養健康關注聯盟」建議：
  - 計劃懷孕的女性應注意從日常飲食中攝取均衡營養
  - 應向醫護人員諮詢有關計劃懷孕的營養需知
  - 考慮服用優質的多種維他命及礦物質補充劑

# 總結及建議(二)

- 計劃懷孕時，可向醫護人員：
  - 了解個人的營養需要
  - 諮詢選擇營養補充劑的意見，與及留意產品所含的營養類別及製造商信譽



# 問答時間