飲食IN，腸病毒OUT

文/營養科 蕭鈺瑾 營養師



台灣腸病毒的好發季節為3-11月，進入夏季腸病毒就開始蠢蠢欲動，托嬰中心、幼兒園、學校即開始準備抗腸病毒大作戰，透過海報、衛教資訊等提醒家長，此外更加強園所內的教具、環境等消毒頻率。

腸病毒最常出現的感染表徵為手足口病及疱疹性咽峽炎，尤其是疱疹性咽峽炎會造成咽喉與口腔內小水泡及潰瘍，在進食時會因疼痛感而哭鬧、拒吃，若要避免體力不足或脫水的情況，爸爸媽媽到底要怎麼準備飲食？以下幾個原則：

1. **調整質地，避免有「渣」食物，盡量以高熱量、冷涼飲品為主：**

   溫熱的食物/湯汁會更刺激喉嚨疼痛部位，因此建議冷涼軟質(如布丁、奶酪等)或流質食物(如養樂多、木瓜牛奶、優酪乳等)為主。

2. **適當的補充水分：**

   嘴破造成無法張口進食與喝水，且發燒更需要補充水分，因此建議可以小口攝取液體(如牛奶、果汁、雞湯等)或是以細吸管輔助，而一整天液體至少1000-1200cc，避免脫水。

3. **漸進式增加進食量與增加固體食物：**

   若口腔潰瘍狀況改善，可逐漸選擇質地較軟的食材料理(如主食選用粥品、麵線、麵食類；葉菜類可以選擇較軟的瓜類或葉子增加纖維攝取；肉類可選絞肉、魚肉等補充蛋白質)，搭配蒸、燉、煮等方式烹調，逐漸恢復成日常飲食。

4. **日常保健、均衡飲食：**

   根據衛福部每日飲食指南建議，均衡攝取6大類食物，避免偏挑食，以提升免疫力，減少受到病毒侵襲的機會，就算不幸中獎了，只要密切觀察病狀、多喝水與休息，就可以盡快痊癒的。

病童的飲食應循序漸進，先以「小口吃、小口喝、小口吞」為原則，降低喉嚨的疼痛，再依口腔潰瘍復原狀況，由流質到軟質、從冷涼到溫涼，並視食慾狀況逐漸恢復均衡且正常的飲食習慣，才有助於孩童的生長及發育。