

破除 2 大營養補充迷思，孕期絕對不能少的 3 大維生素

資料來源：嬰兒與母親作者：游資芸

發表日期：2017-09-26

維生素對孕媽咪十分重要！澳洲最新研究更發現，維生素 B3 可降低流產和畸胎的機率，對孕媽咪和胎兒而言都是福音。然而，維生素 B3 如何補充？孕期哪些維生素不可或缺？吃維他命的正確觀念為何？蘇怡寧醫師詳細說明，不可不看。

「醫師，我需要補充維他命嗎？如果來不及補充，胎兒會有問題嗎？」這些孕媽咪的焦慮和疑問，都是產科門診的常見問題。蘇怡寧認為，各種維生素和營養的攝取，在懷孕期間雖然重要，但孕媽咪在孕期的維他命補充，常有兩大迷思，須要加以澄清。

迷思 1：該不該補充維他命？

第一是孕期一定要補充維他命嗎？各個孕期補充的維他命有何不同，錯過該階段忘記補充，對胎兒會有不好的影響嗎？以補充葉酸為例，大部分的婦產科醫師都建議，葉酸應於懷孕前及懷孕初期補充，但是許多孕媽咪常是過了懷孕 3 個月，才發現自己沒有補充葉酸，此時可能會陷入懷疑、焦慮的情緒，擔心胎兒會不會有問題。蘇怡寧強調，雖然文獻統計，若是胎兒缺乏葉酸，神經管缺損機率會增加，但統計數字其實是一種機率，不代表孕媽咪沒補充葉酸，胎兒一定會神經管缺陷，因此不必造成太大恐慌。不管是懷孕與未懷孕，只要秉持著均衡飲食、均衡補充維生素，便毋須過度擔心。

迷思 2：何時須要補充維他命？

懷孕期間維他命補充雖然重要，但孕媽咪容易陷入另一個迷思，如何知道自己身上的營養素夠不夠、要不要補充呢？蘇怡寧回答，須不須要補充維他命的回答，在於孕媽咪自己認為夠不夠，然而如何知道自己是否足夠？他強調，有些維生素目前可檢測，有些則無法得知。

蘇怡寧解釋，以葉酸為例，現今已有檢測的方法，可測孕媽咪身體葉酸的濃度，若是不夠就要補充。但世界衛生組織（WHO）發現，由於飲食和烹調方式導致大部分孕媽咪葉酸不足，檢測結果也是如此，因此醫師會建議懷孕早期就可補充葉酸。此外，維生素 D3 目前亦能檢測，但研究顯示九成以上孕媽咪維生素 D3 不足，因此也不一定需要特別花錢去測，可直接補充，當然檢測的好處，就是可以讓孕媽咪更清楚自己的狀況。

至於 DHA、B3、B1、B6、維生素 E 等，目前尚無常規測量方法可得知孕媽咪是否缺乏，要不要補充可看個人身體狀況，建議以買保險心態去補充，以適量、均衡原則為主。

懷孕一定要補充的 3 大維生素

釐清孕期維他命補充的迷思後，以下將介紹懷孕期間絕對不能缺少的 3 大維生素，包括葉酸、維生素 D3 和 B 群（B complex），幫助孕媽咪了解這些維生素的重要性。

葉酸影響胎兒神經管發育

蘇怡寧分析，葉酸對胎兒腦部、神經管及細胞發育有幫助，並能減少母體貧血的發生，更是對身體代謝很重要的物質。甚至研究發現，葉酸對禿頭生成與防治也有影響，並跟很多黏膜細胞的代謝、心血管都有關係，因此終其一生都可補充葉酸。很多孕媽咪認為，懷孕 12 週後便不須補充葉酸，事實上，備孕時就可開始補充葉酸，也沒有哪一階段非得補充不可。別陷入孕期哪一階段沒補充，胎兒就會有問題的迷思，如果過了懷孕 3 個月沒補充葉酸，現階段胎兒沒問題，隨時趕快補充即可。

維生素 B3 降低流產和畸胎機率

澳洲《新英格蘭醫學期刊》的最新研究指出，缺乏維生素 B3，流產和畸胎的機率會大大提高。蘇怡寧表示，這份研究是可信的，但到底維生素 B3 到達多低的劑量會引起這樣情況？以及因此流產的比例為多少？在在都需要更多研究證實。此外，維生素 B3 哪一階段補充最有幫助？他認為，準備懷孕便能補充，並可從補充 B 群來攝取維生素 B3。懷孕期間攝取 B 群，有助於維持能量正常代謝，幫助維持皮膚、心臟、神經系統、黏膜及消化系統的健康，減少疲勞感及孕吐不適。

至於維生素 B3 在日常生活裡攝取得到嗎？蘇怡寧強調，常常是不夠的。就現代人的飲食習慣而言，高溫烹調常破壞水溶性維生素，因此須藉由維他命補充。但補充劑量須注意，脂溶性維生素會累積，不可過量；水溶性維生素雖會隨尿液排除，仍建議適量就好。不論是水溶性維生素或脂溶性維生素，皆應按照購買廠商指示的每日劑量服用。

維生素 D3 與胎兒發育有關

根據統計，90%以上的台灣女性，維生素 D3 都是不足的。由於補充維生素 D3 須要曬太陽，但現代人較不喜曬太陽，因此必須透過維他命補充才會足夠。維生素 D3 缺乏會影響胎兒發育，增加胎兒生長遲滯的風險。至於哪一階段補充維生素 D3 對胎兒最重要？蘇怡寧認為，實際上哪一階段補充並無一定，但過猶不及，因無法精確評估是否補充過多或太少，所以當有疑慮時，醫師通常建議於懷孕 12 週穩定後，再補充最好。直至生產，都可以持續補充。

蘇怡寧強調，鈣跟維生素 D3 的補充是息息相關，兩者常是同一個來源，也一起被吸收，兩者相輔相成。維生素 D3 對胎兒智能發育有幫助，鈣與胎兒骨骼成長有關，通常是懷孕後期需求較高，因此大多把鈣與維生素 D3 歸類至後期補充。但這些皆不是一定非得如此不可，若有補充太多的疑慮，懷孕初期或備孕期間，可吃一般綜合維他命即可。

孕期不可少的其他營養素

DHA 有助胎兒腦部發育

孕媽咪補充 DHA，能幫助胎兒腦部發育及神經傳導，視神經及視網膜發育。然而，很多孕媽咪對吃魚油補充 DHA 有所疑慮，認為魚油中的 EDA 會影響凝血功能，會造成孕期大出血，懷孕中後期要停用。蘇怡寧認為，這種說法有點過度推衍，基本上只要適量，就可繼續使用。值得注意的是，胎兒神經管在懷孕早期便已發育完全，但腦神經會持續發育，發育過程是連續過程，而不是一個斷面階段，因此何時補充 DHA 沒有標準答案，不侷限於某一時期。

鐵和益生菌可適量補充

鐵，有助於紅血球形成、氧氣的運輸及利用，能預防缺鐵性貧血，預防產前產後低血紅素。台灣有 5% 人口屬於地中海貧血，也發現台灣女性因飲食因素，有缺鐵性貧血現象，加上懷孕後體液增加，孕媽咪貧血情況會更嚴重，對鐵的需求更高，因此適量補充鐵劑十分必需，越到懷孕後期，補鐵就越是重要。但補鐵不能補充太多，累積太多在體內，易造成身體負擔。

值得一提的是，如發現身體缺鐵後才要補鐵，通常來不及，因此坊間有複合型營養補充品「葉酸+鐵」，可於備孕及懷孕初期開始吃。

另一方面，益生菌能舒緩便秘、脹氣，調整菌叢，幫助免疫，亦是懷孕時不可或缺的補給品。

三大孕期營養補充要點

| | 孕期營養 | 每日建議攝取量 |
|--------------------|------------------------|--|
| 第一孕期 (1 至 12 週) | 葉酸、B 群、DHA、益生菌 | 葉酸：600-800mcg DHA：300mg 鈣：800-1200mg 維生素 D3：10mcg 鐵質：45mg B 群、益生菌：因應個人需求適量攝取。 |
| 第二孕期 (13 至 27 週) | 葉酸、B 群、DHA、益生菌、鈣+D3 | |
| 第三孕期 (28 週至生產) | 葉酸、B 群、DHA、益生菌、鈣+D3、鐵質 | |

諮詢：禾馨醫療執行長 蘇怡寧 整理：游資芸