

## 口服營養補充品

### 口服營養補充品是什麼？

- 口服營養補充品 (ONS) 是為無法僅靠食物滿足營養需求的個人設計的飲品。
- ONS 為兒童提供能量、蛋白質，以及多種維他命和礦物質，包括鈣、維他命 D 和鐵。
- 兒童 ONS 品牌包括 Pediasure® 或 Nutren® Jr.



### 為什麼 ONS 很重要？

- 如果您的孩子被診斷出患有 ARFID（限制性進食障礙），除了所吃的食物之外，ONS 可能是他們主要的營養來源。
- ONS 可以像代餐一樣，滿足孩子每天所需的營養和能量。其他飲料（如牛奶）無法單獨提供這些。
- ONS 可以是滿足孩子營養需求的短期或長期解決方案。

### 您孩子的限制性飲食團隊能如何協助？

- 您孩子的營養師會提供一份 ONS 混合餐配方，該配方根據您的具體需求，提供他們所需的所有能量、蛋白質和營養素。
- 這可能包括將 ONS 與牛奶和/或水按特定體積混合。

可以把提供的 ONS 配方想像成**醫療處方**。重要的是，要遵從配方指示，**不對其進行任何修改或增加**。這樣可以確保您的孩子獲得所有所需的營養素，支援他們以最佳狀態成長與發育。

請務必記得，不要在配方中加入任何補充品或藥物，除非您孩子的醫生指示您添加。



**注意：**如果您發現孩子的 ONS 攝取量、對 ONS 味道或口味的偏好，或進食行為有任何變化，請盡快聯絡孩子的限制性飲食團隊。

## 常問問題

以下是向孩子介紹 ONS 時的常見問題的一些答案：

**問：**如果我只用 ONS 容器中的少量產品（例如一湯匙），容器中剩余的產品該怎麼處理？

**答：**您可以把剩余的容器放冰箱，在 24 小時內繼續使用 ONS。

24 小時後，請丟棄 ONS 並開啟新容器。

**問：**如果我的孩子沒吃完他們準備好的 ONS 混合餐，剩下的該怎麼處理？

**答：**剩下的可以放在冰箱中。剩餘的 ONS 混合餐只能在 24 小時內使用。之後，請把剩下的丟棄。

**問：**我什麼時候需要聯絡診所？

**答：**如果您需要處方來補充 ONS，務必聯絡診所。當您的 ONS 剩餘量不足一週時，請準備好補充處方。

如果您發現孩子的 ONS 或食物攝取量增加或減少，請聯絡診所，因為他們的處方可能需要調整。

**問：**如果我和孩子搭飛機旅行，我該怎麼辦？

**答：**如果您計劃搭飛機旅行，務必取得孩子的醫療記錄，該記錄說明孩子的醫療需求、ONS 處方，以及申請您攜帶 ONS 旅行的申請。



## 常見問題（續）

**問：**我可以加熱 **ONS** 或 **ONS** 混合餐嗎？

**答：**可以小火加熱 **ONS** 混合餐，但不要煮沸，因為高溫會改變味道或破壞混合餐中的營養。

**問：**我可以冷凍 **ONS** 或 **ONS** 混合餐嗎？

**答：**冷凍可能會改變 **ONS** 的口感和外觀，並影響 **ONS** 或 **ONS** 混合餐的接受度。請聯絡您孩子的限制性飲食團隊，以判斷這種選擇是否適合您孩子。

**問：**我可以用不同品牌或更改使用的 **ONS**（例如減糖或其他口味）？

**答：**如果您正在考慮更改 **ONS**，請與孩子的限制性飲食團隊討論，以確保其適合您的孩子。



本宣傳材料節選自《神經發育障礙限制性進食臨床資訊系列》(NDD Restrictive Eating Clinic Information Series):  
[www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo](http://www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo)

### 參考文獻：

American Society for Parenteral and Enteral Nutrition.(2022).*Oral Nutrition Supplements*.  
[https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines\\_and\\_Clinical\\_Resources/EN\\_Resources/Oral-Nutrition-Supplements.pdf](https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/EN_Resources/Oral-Nutrition-Supplements.pdf)

Khanna, D., Yalawar, M., Saibaba, P.V., Bhatnagar, S., Ghosh, A., Jog, P., Khadilkar, A.V., Kishore, B., Paruchuri, A.K., Pote, P.D., Mandyam, R.D., Shinde, S., Shah, A., & Huynh, D. T. T.(2021).口服營養補充有助於有營養不良風險及挑食行為的兒童的成長。《營養學》，13(10), 3590. <https://doi.org/10.3390/nu13103590>

Zhang, Z., Li, F., Hannon, B.A., Hustead, D. S., Aw, M.M., Liu, Z., Chuah, K.A., Low, Y.L., & Huynh, D. T. T.(2021).口服營養補充對營養不良兒童生長的影响：系統性回顧與統合分析。《營養學》，13(9), 3036. <https://doi.org/10.3390/nu13093036>