

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《53》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：邱淑娟、李佩蓉

第五十三期《中華民國九十五年二月十五日出刊》

食物過敏真痛苦

你是否有吃下某些食物後，就發生皮膚癢、水腫、呼吸不適等情況呢？根據國內台灣過敏病防治中心及兒童過敏氣喘免疫學會的統計，約有 15% 的兒童曾發生過敏症狀，當中食物過敏的表現發生率則是 0.3-8%。英國兒科醫學雜誌也曾報導，針對愛爾蘭兒童的食物過敏，每十萬兒童中有 0.2 人因嚴重的症狀而住院。



過敏現象是指免疫系統為保護人體，對於外來異物所產生的一種反應。食物過敏主要機轉為在第一次吃下某種食物後，刺激細胞產生特定之 IgE 抗體，並附著於肥大細胞之表面，當再次吃到該食物時，被體內的免疫系統當成入侵的病原，而產生過敏的反應，對人體造成不良影響。

食物過敏主要分為立即型及延遲型食物過敏，立即型食物過敏之致病因素與食物中的蛋白質有關，通常發生於進食後兩小時以內。延遲型食物過敏之致病因素與食物在消化過程中所形成的某些代謝產物，不是與原來的食物本身有關，通常發生於進食後一到三天之間。



食物過敏的高危險群

▶ 家族中有食物過敏的病史

過敏和遺傳因素有關，有過敏體質的父母，其子女過敏的機率較高。

有過敏體質的母親，盡量哺餵母乳，因為寶寶的胃腸道發育尚未成熟，加上消化液分泌不足，免疫球蛋白分泌極低，及腸壁穿透性較高，

因愈早接觸牛奶蛋白愈容易過敏。



▶ 年齡

根據統計 70% 的食物過敏發生在 30 歲以前。食物過敏的現象會隨著年齡的增長而消失。研究顯示：對牛奶及豆類的過敏反應會隨著年齡降低，但是其他如堅果、花生、帶殼類海鮮則常是終生存在。



▶ 氣喘病患

氣喘的人對含亞硫酸鹽的保存劑容易產生過敏，亞硫酸鹽主要存在酒、新鮮及脫水的水果（如：芒果乾）、海產類等。



食物過敏的症狀



90% 的食物過敏通常在進食一小時內發生，發生的部位主要在於皮膚、呼吸道及胃腸道。

▶ 皮膚方面：急性蕁麻疹，俗稱「風疹塊」，為最常見的臨床表徵。常於吃到引起過敏的食物後數分鐘內表現出來，有發疹、紅斑、搔癢的症狀。

其他如慢性蕁麻疹、異位性皮膚炎及濕疹也都可能為食物過敏的表現，嚴重者，還會有血管神經性水腫產生。

▶ 呼吸道方面：約有 60% 的食物過敏病人會有呼吸道方面的症狀，包括流鼻水、鼻炎、打噴嚏、喉嚨不適及聲音沙啞等，常見的疾病有過敏性鼻炎、氣喘和眼睛過敏，甚至造成威脅生命的急性喉頭水腫等呼吸道阻塞之症狀。

▶ 胃腸道方面：常見的症狀有腹瀉及嘔吐，此症狀常見於因食物過敏引發小腸結腸炎的年幼小孩。相關性較高的食物則為牛奶及黃豆。若嬰兒在餵奶後出現哭鬧不安、腹瀉及嘔吐，必須把嬰兒對牛奶蛋白過敏列為考慮。

易引起食物過敏的食物

依據國外研究顯示，90%的食物過敏原是牛奶、蛋、小麥、花生、醬油、堅果類、魚和甲殼類食物．．等。

⇒海鮮類：蝦、龍蝦、蟹、貝類及不新鮮的魚，因為不新鮮的魚會釋放組織氨引起成過敏的症狀。

⇒含人工食品添加物的食品：如人工色素、防腐劑、抗氧化劑、香料等，常見於市售飲料、醬菜、醬油、罐頭食品、糖果、餅乾、蜜餞、泡麵等。

⇒豆莢類：花生、大豆、豌豆。食物煮熟會減輕過敏反應，但花生過敏原對熱具穩定性，若對花生過敏者，烘花生、花生醬、花生糖、花生餅乾皆會造成過敏反應。

⇒核果類：核桃、腰果、杏仁、胡桃。

⇒含咖啡因者：巧克力、咖啡、可樂、茶、可可。

⇒某些水果：芒果、草莓、蕃茄、柳橙類。

⇒含酒精的飲料或菜餚。

⇒其它：蛋、牛奶、香菇、竹筍、殘留農藥的青菜。

國人兒童常見的食物過敏是牛奶，發生率約為 2-3%。

主要過敏原主要為 α -乳白蛋白、 β -球蛋白。



◎食物過敏的治療及預防◎

目前沒有藥物可預防食物過敏的發生，因此曾發生過敏反應者，須盡量避免進食引起過敏食物，特別是複合性食物(如：蝦堡)，及含有過敏原混合物的加工品。若因為過敏而須同時去除多種食物，要考慮營養不足的問題，尤其是小孩，可能會造成發育遲緩。此時可詢問您的營養師或醫生，選擇可替代性的食物，或另外補充營養素。

曾發生嚴重的食物過敏反應時，請隨時帶警示手圈，及準備救急之藥品，以備不時之需。除了食物與環境的過敏原外，壓力也是過敏的誘發因素。因此有過敏體質的人，也要注意自己壓力的調適。

Q & A



Q：喝牛奶會拉肚子是食物過敏的反應嗎？

A：吃進某些食物造成不適的症狀，不一定就是食物過敏，也有可能是因為食物耐受異常而引起的。

食物耐受異常通常不會引發免疫系統的反應，如：乳糖不耐症是因為人體小腸黏膜的乳糖分解酶缺乏或不足，造成乳糖無法消化吸收，因此喝牛奶會拉肚子，有可能是乳糖耐受異常引起的。

乳糖分解酶屬於誘導性酵素，只要患者經常性的小量飲用牛乳，且不要空腹飲用，一般皆可提高酵素的活性，而使不適症狀獲得改善。’

Q：寶寶對牛奶過敏可以喝母乳嗎？

A：可以喝牛奶的。因為母乳蛋白不會引起過敏，而其中所含的免疫球蛋白，各種酵素均有助於腸道發育及增強抵抗力，可有效地降低對牛奶及其他食物的過敏比例，因此如果家族有過敏體質或對牛奶過敏的嬰兒，鼓勵盡量哺育母乳。

哺育母乳時，母親最好不要進食家族中已證實會造成過敏的食物，也建議副食品的添加從寶寶六個月以後再開始。每餵食一種新的食物，都應注意寶寶有無過敏的情況，嘗試3~5天後才可換另一種新的食物。

