

# 過敏與 嬰兒飲食



# 增加患過敏的機會的因素

- 家族有過敏的病歷史，寶寶會有頗高的機會患上過敏。
- 寶寶有嚴重濕疹，他也會有更高機會患上食物過敏。
- 懷孕期間，孕婦有吸煙的壞習慣
- 寶寶出生後，成人在寶寶附近吸煙



我在懷孕期間時候戒食可不可以預防寶寶患上過敏呢？

懷孕時期戒食易致敏的食物，如海鮮、花生、蛋、牛奶等未有證據顯示可以減低孩子患上過敏的機會，甚至讓孩子得不到充分的營養。所以不建議懷孕期間戒食。

## 診斷過敏

如果您懷疑寶寶有過敏，你看醫生時應該都有很多問題想詢問，所以在去會見醫生前，你應該寫下所有你的疑問，以防你忘記了問題，兼且攜帶你的食物症狀日記。

一些醫生會向你問的數個問題去幫助他們診斷

- 你知道什麼會引起那些反應嗎？
- 第一次的反應何時發生？
- 發生速度
- 發生時間長度
- 發生頻密度
- 病狀是否次次也一樣？
- 寶寶有沒有其他過敏症，如濕疹或哮喘？
- 你或你的伴侶，或你的其他子女患有過敏病嗎？



# 嬰兒的過敏反應

嬰兒的過敏症狀可以是即時或延遲的。

## 即時反應

即時反應會在寶寶進食奶粉後很快出現，所以頗容易察覺的。當你的寶寶開始進食固體食物或由母乳改食奶粉配方，反應會出現得很頻密。

症狀有(包括在進食後)：

- 口部出現紅疹
- 面部腫脹
- 身上出現蕁麻疹
- 流鼻水
- 嘔吐
- 肚瀉

## 嚴重反應

遇上以下情況，你要立刻叫救護車。不過幸好，這些情況在嬰兒上頗少發生。

- 呼吸困難
- 四肢無力



## 延遲反應

有些症狀會出現得比較慢，並且不容易察覺，這些就是延遲反應，例如

- 濕疹
- 反流
- 腹絞痛
- 成長緩慢
- 便秘
- 餵食困難



要斷定這些症狀是不是因為牛奶蛋白引致是比較困難的。所以你首先要去向醫生求助，因為他可以幫你撇除其他因素並有需要時給你轉介給過敏專科醫生。

如果你懷疑你的寶寶有延遲反應或你已經給你的寶寶餵食固體食物，建議你寫一本食物/症狀日記，如果你餵哺母乳你亦要記低你自己吃過什麼)

# 母乳與過敏

當一個寶寶出生，他的免疫系統仍未發展完善，而免疫系統對過敏的影響很大

而母乳除了可以為寶寶提供所有的營養，亦包含了你免疫系統的抗體，所以餵哺母乳除了可以令你寶寶減少生病，亦可減少寶寶患上過敏的機會。

## 母乳對預防過敏的作用

母乳能夠提供奧米加3而奧米加3對建立嬰兒的免疫系統有很大作用。而且母乳亦含有益菌生(Prebiotics)[注意:不同於益生菌Probiotics]，研究顯示這些益菌生和免疫系統的互動可以防止過敏的發展，現在嬰兒配方製造商也會在他們的配方加入這些益菌生，好讓一些未能餵哺母乳的媽媽也可以給她們的寶寶吸收這些益菌生，但是我們暫時未能確定這些配方是不是也和母乳有同一成效。





## 我餵哺母乳時候戒食可不可以預防寶寶患上過敏呢？

除非你的寶寶已經確定已經患有過敏，否則餵哺母乳的妳是不需要戒食。餵哺母乳時候戒食是不能預防寶寶患上過敏的。

現今對餵哺母乳的時間的建議為至少6個月，但事實上不是太多媽媽可以做得得到。有些媽媽可能未能提供足夠母乳，有些可能因為生活方式而未能餵哺母乳，種種原因令到寶寶的部分飲食包含奶粉配方或全部以奶粉配方為主。雖然以全母乳餵哺為最好選擇，但是數據顯示寶寶飲食包含部分母乳也可以令到寶寶減少患上過敏的機會。



現在餵哺母乳在預防各種疾病方面有很大貢獻，您可以參考向香港母乳育嬰協會了解更多關於母乳的資訊

# 母乳以外的選擇

如果你不能餵哺母乳，而你的家族又有過敏史，您可以參考以下建議去減少寶寶患上過敏的機會。

## 低過敏奶粉

有兩種配方可以作為普通牛奶配方的另一種選擇，這兩種配方證實可以預防高危寶寶產生過敏反應。他們分別是水解蛋白配方和氨基酸配方。雖然這兩種配方很少用作預防寶寶患上過敏，但建議給已經證實患上牛奶過敏的寶寶進食。



## 水解配方 (Hydrolyzed Formulas)

水解配方表示牛奶內可以引起過敏的蛋白質已經被分解，令它不會引起過敏反應，通常有牛奶過敏的寶寶會多食用。

### 部分水解配方

有些水解配方只是部分蛋白質被分解，所以仍然可以引起過敏反應，患上牛奶過敏的寶寶不應該進食部分水解配方 (Moderately (partially) Hydrolyzed Formulas)。

### 高度水解配方

高度水解配方 (Extensively Hydrolyzed Formulas) 證實可以讓一些寶寶減少患上過敏的機

會，可是這只限於有高機會患上過敏的寶寶。雖然這些水解配方的味道不可口，可是嬰兒的味覺在6個月之前是未發展好的，所以這不會是太大問題。

沒有證據顯示水解配方比母乳在預防過敏方面更加有效。

如果你在生育前已經決定使用這些配方，你應該在入院前帶備這些配方並叮囑護士要給寶寶餵食這種配方。即時你決定餵哺全母乳，醫院有時也會給孩子餵食配方，如果你沒有準備自己的配方，醫院通常都只會給寶寶餵食普通的牛奶配方

## 氨基酸配方 (Amino acid-based formula)

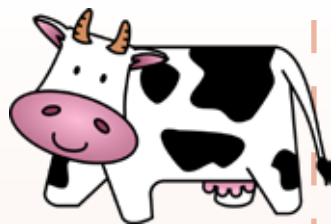
胺基酸是構成蛋白質的基本單位。將氨基酸組合成嬰兒需要的蛋白需求便是氨基酸配方。因為嬰兒和兒童有不同營養需要，所以氨基酸配方有分嬰兒用(0-1歲)和兒童用(1-10歲)配方。



## 普通牛奶配方

因為過敏是遺傳性的，如果你已經知道你的家族有過敏病，兼且寶寶的直系親屬已經患上過敏，您需要特別關注牛奶配方的餵哺，因為牛奶是一個很常見的致敏原。

普通的嬰兒配方是以全牛奶蛋白而製的。有證據顯示不讓寶寶在6個月前進食牛奶或牛奶產品可以影響過敏病之後的發展。



## 豆奶配方

豆奶並不是太適合給寶寶食用因為豆奶含有一種和女性荷爾蒙很相近的物質 植物性雌激素，這些物質可以影響寶寶的發展。研究顯示豆奶並不可以讓寶寶減少患過敏的機會，反而可能讓過敏高風險的寶寶增加患豆類過敏的機會。

豆奶適合一些茹全素而有不能或不想餵哺母乳的媽媽餵哺。又或者發覺寶寶除了豆奶外就不能進食其他類型的食品。



## 羊奶配方

過去羊奶被推廣為給過敏寶寶使用牛奶配方代替品。但是羊奶並不能為一歲以下的寶寶提供足夠營養所以應該避免使用。而且大部份對牛奶過敏的寶寶都會對羊奶過敏，所以不以及給牛奶過敏的寶寶食用。兼且羊奶的乳糖和牛奶的乳糖量差不多，所以有牛奶不耐的寶寶也不宜食用。



## 其他奶類

米奶、果仁奶和麥奶等都因為有太低的營養和卡路里而不適合及給嬰兒食用，即使有些特別加入了一些礦物質如鈣等。



# 進食固體食物

研究顯示讓寶寶嘗試固體食物的最好時期為在餵母乳期間，和在寶寶4至7月大的時候。因為母乳可以提供一些保護，防止食物過敏或麥麩/麵筋不耐症 (coeliac disease) 在寶寶體內發展。而剛剛開始餵食固體食物時，最後開始吃一些不太容易致敏的食物。



## 初期固體食物

- 根類蔬菜如，紅蘿蔔，蕃薯，南瓜（可以煮成蓉或作成糊仔）
- 生果糊仔如，蘋果，梨，香蕉，布林，牛油果
- 菠菜，西蘭花，青豆，椰菜花
- 薯仔，芋頭

## 數周後，給寶寶逐樣逐樣試吃去觀察任何反應

- 飯
- 以米，粟米製成的穀類早餐，粉麵
- 紅肉（牛肉，豬肉，羊肉），雞肉
- 腰豆
- 用熟番茄醬或生果醬調理以上任何一樣食材
- 小吃
- 鮮番茄
- 其他生果如奇異果，橙，莓



### 寶寶6個月大前都不應進食容易致敏的食物

- 牛奶
- 魚類，貝殼類海鮮
- 蛋
- 花生果
- 麩質 (gluten)
- 杏仁、種子
- 豆類

寶寶6個月大之後就不需要再延遲試吃這些高危食物，不過建議應該逐樣逐樣試吃，每吃新食物之間至少有三天的空間，好讓可以更加容易知道孩子對什麼食物過敏。

隨著時間過去，希望寶寶都可以和你進食同樣的食物。在寶寶12個月大的時候，他應該已經適當地嚐過所有容易致敏的食物。



# 總結

- 如果你的寶寶擁有容易致敏的體質，你應該在頭6個月餵哺母乳，之後逐漸給寶寶嘗試固體食物
- 如果你上在6個月前停止餵哺母乳，你可以考慮用部分或全部水解配方代替母乳
- 如果正正在6個月停止餵哺母乳，你可以用普通牛奶配方取代母乳
- 在17周後才好給寶寶餵食固體食物，並且剛剛開始時，應進食一些不容易致敏的食物。
- 即使寶寶為高風險人士，6個月後就不要再延遲餵食固體食物。
- 逐樣逐樣餵食容易致敏的食物，記緊要6個月後才好這樣做。
- 如果父母有食物過敏，應該在首次餵食花生前向醫生詢問意見。



# 甚麼是過敏？

過敏是人體免疫系統對外來無害物質侵入人體誤以為有害物質的過度反應，令身體因而產生的不同程度的發炎反應。當身體接觸到致敏原，免疫系統便會產生一連串的反應。釋放出致發炎的物質。這些物質在身體產生後，便會出現過敏症狀，這包括皮膚出疹紅腫、身體出現氣喘、嘔吐、流眼水及鼻水；嚴重時是會引發致命性的過敏休克反應或嚴重氣管腫脹。常見的致敏原有蛋白、牛奶、花生、塵蟎、花粉、小麥、黃豆、昆蟲、水產海鮮…等等。

據估計，香港有約 8% 的人有食物過敏，加上濕疹，各種皮膚過敏，哮喘及過敏性鼻炎，這都是現今影響最多人的長期疾病之一。同時，有很多人都有些誤解，以為是身體不夠強健才會產生過敏症或皮膚過敏的症狀是一種傳染病。過敏症除了帶來不便及困擾外，亦可能可以引致致命，故我們絕不能忽視。

## 食物過敏

食物過敏困擾不少人，病情嚴重者可以威脅生命，病人亦更容易出現其他過敏症。最常見的致敏原有雞蛋，花生，牛奶，海產，麥麩類，豆類，果仁類，甚至某些水果。所引起的徵狀亦非常多樣化，較常見的有痕癢、紅腫、蕁麻疹、濕疹、腹痛、噁心、嘔吐、腹瀉、氣喘、咳嗽、眼睛痕癢紅腫等。這些徵狀可以十分輕微，但嚴重時卻也會對生命構成危險。

## 濕疹

濕疹是一種常見的過敏性皮膚的表層炎症，通常會引起皮膚痕癢，水泡，紅腫，並伴有液滲出和皮膚乾燥而帶皮屑脫落。引發原因包括與過敏物質的接觸或磨擦；或對某些食物，藥物及對真菌感染的反應；亦可能受情緒和自身免疫情況所影響。濕疹可能是對一種物質的一種短期反應，可能只維持幾小時或者一兩天。慢性濕疹則會比較長期，也可以導致細菌及真菌的感染。

## 鼻敏感

過敏性鼻炎常稱為鼻敏感，是發生在鼻腔的發疾病症，多是由致敏原引發的，如灰塵，塵蟎，動物毛屑或空氣中的污染物等。過敏性鼻炎影響很多人，在香港，可能每 4 個人中便有 1 個患鼻敏感。如果你常常鼻癢，流鼻水，流眼水，鼻塞，打噴嚏，睡眠質素不良，你便可能患上鼻敏感。鼻敏感影響學習、工作、日常生活，更可能引致其他病症。所以，如有病徵做就應該及早看醫生治療。

# 食物與症狀日記

日期	時間	食物名稱	份量

日期	病徵	持續時間

主辦機構



香港過敏協會成立於2008年，由家長，患過敏人士及醫護專業人員所組成，是一個根據稅務條例第88條而成立的非牟利慈善團體。我們關心患有濕疹，食物過敏，及其他過敏症人士，在醫療，教育和日常起居上的需要。

*We are a tax exempted charity under Section 88 of the Inland Revenue Ordinance (IR 91/10057)*

資助機構



攜手扶弱基金  
PARTNERSHIP FUND  
FOR THE DISADVANTAGED

攜手扶弱基金



雀巢香港有限公司