



# 吃這個也癢， 談過敏兒的飲食 吃那個也癢？

**根**據醫學調查，具有過敏性體質的孩童有愈來愈多的趨勢。生活環境中有許多因素，會促使這些寶寶產生過敏的症狀，包括食物也可能成為導致過敏的過敏原。若是不小心讓寶寶吃到這些食物時，輕則皮膚癢、拉肚子；重則喘鳴、呼吸困難甚至休克。如果確知寶寶是過敏兒，為人父母者一定要對食物的選擇特別用心，甚至最好是提早開始做預防性的工作。

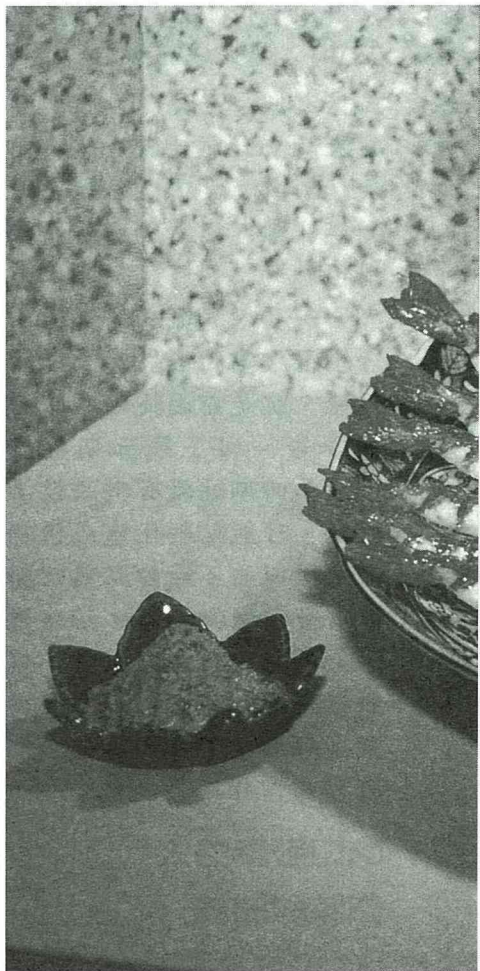
## 食物過敏的臨床症狀

發生食物過敏時，可能表現出各種不同的症狀，且通常是多種症狀合併發生。在胃腸道方面的症狀，最常見的是噁心、嘔吐、腹瀉及腹痛。口腔是過敏症發生時胃腸道中最先發生反應的部位，但由食物引起的機率較小，的症狀包括有口腔及咽部發癢、嘴唇、上下顎及舌頭水腫。小腸則是食物過敏

症發生時胃腸道中最常發生反應的部位，尤其是牛奶、蛋和黃豆蛋白引起的過敏。例如若對牛奶蛋白過敏，則可能因小腸黏膜受損，導致慢性胃腸道出血及蛋白質流失，造成缺鐵性貧血、水腫、低白蛋白血症、胃腸吸收不良及慢性腹瀉，甚至生長遲緩。嬰兒對牛奶蛋白過敏所產生的腹部絞痛，可以由哭泣的頻率和時間長短來判斷，父母親可以仔細觀察是否符合以下狀況：如果嬰兒小於3個月大，每週有3天以上會出現一天中持續哭泣的時間超過3小時，且持續了3週以上，就有可能是對牛奶蛋白過敏。

食物過敏在呼吸道方面的症狀，包括有過敏性鼻炎、結膜炎、漿液性中耳炎、氣喘及喉部水腫。很多人會忽略了鼻炎和食物之間的關連，其實長年的過敏性鼻炎，有可能是食物過敏引起的，特別是鼻炎的現象是

在吃了某些食物之後產生，且又合併其他症狀，例如：蕁麻疹、異位性皮膚炎、及胃腸道方面的症狀等，而且



■ 海鮮、牛奶和蛋等食物易使幼兒產生過敏的症狀。

食物過敏造成的鼻炎，還會因為鼻塞而引起漿液性中耳炎。食物過敏也會誘發氣喘，但機率比較小。

食物過敏在皮膚方面的症狀有蕁麻疹、溼疹、異位性皮膚炎等。在嬰兒階段牛奶和蛋是最常引發蕁麻疹的食物，而在幼兒階段則主要是牛奶、蛋、黃豆、核果、花生和海鮮。過敏導致蕁麻疹的反應，通常是在吃下食物之後一小時內就會發生。至於異位性皮膚炎的第一次發作約有60%在1歲之前發生，85%是在5歲之前發

生。

除了上述的症狀外，食物過敏若引發嚴重的系統性反應，會有呼吸困難、發紺、胸痛，若未及時送醫有可能造成死亡，特別是在食物過敏又合併了運動誘發性過敏反應的情形下。所以有些嬰兒猝死的個案，被認為有可能是因為食物過敏引起的。其他較輕微的系統性症狀還有偏頭痛、運動過度等。

## 常見的食物過敏症

### 一、蛋過敏症

最常讓1歲以下的寶寶發生食物過敏的食物就是蛋，通常是因為蛋白引起的，尤其是未經煮熟的蛋，過敏時會有蕁麻疹、臉潮紅等症狀。蛋過敏症的癒後情形較佳，大一些症狀會轉趨輕微。開始給予寶寶副食品時要注意蛋的給予方式，若證實有蛋過敏症，除了蛋之外，還須避免含蛋的製品，如蛋糕、西點、沙拉醬等。

二、牛奶及黃豆蛋白過敏症  
症狀通常在出生後1個月內就會出現，腹瀉是最顯著的症狀，其他可能還會有胃腸道、皮膚、呼吸系統方面的症狀，甚至行為改變。在30-36個月大的時候，對蛋白質的過敏反應可能會改善，可以再次嘗試給寶寶牛奶或黃豆及其製品。若寶寶對牛奶過敏，開始給予寶寶副食品時要注意乳酪、優酪乳等牛奶製品也會導致過敏。

### 三、穀類蛋白過敏症

通常發生在開始給嬰兒吃穀類當副食品時。因為過敏原會直接傷害腸道黏膜細胞，影響吸收功能，最常見的症狀是腹瀉及體重減輕，如果嚴重的話會有生長遲緩、瘦弱、脫水、血壓過低、貧血等症狀。此外可能會發生皰疹狀皮膚炎，不過通常在7歲之後。穀類蛋白過敏症可能在青春期會自然好轉。





## 食物過敏之

### 預防與飲食原則

有過敏體質傾向的嬰兒，導致他們過敏的過敏原中，食物是最早接觸且影響力最大的。對預防食物過敏而言，最好的方式就是儘早確定是否屬於高危險群，以便開始避免高危險性的食物，最好在母親懷孕時或寶寶一出生，就先確定寶寶是否有過敏體質傾向。

什麼狀況的媽媽必須於懷孕及授乳時，就要採取預防的措施呢？若是家中沒有任何人有過敏症，那就不需要做任何的措施。但若是之前所生的寶寶有嚴重的過敏性皮膚炎或氣喘、或者夫妻雙方或一方有此情形，則最好從懷孕及授乳時期就採取預防的措施，如妊娠過程減少攝取蛋和牛奶，尤其是懷孕7個月之後；授乳時期也應減少攝取。

過敏體質傾向的寶寶，最好不要餵食牛奶，因為容易導致過敏，以黃豆為材料的嬰兒配方同樣也會導致過敏，所以已不再被認為有預防或延遲過敏產生的功效了。母乳是一個較好的選擇，寶寶出生6個月內若完全採母乳哺育，可以保護寶寶較不會產生食物過敏。但是哺乳的媽媽若吃了某些會導致寶寶過敏的食物，這個過敏原會經由乳汁到達寶



■過敏體質的寶寶最好不要餵食牛奶。

體內，引起過敏，所以哺乳的媽媽要特別注意不要攝取高危險性的食物，例如牛奶、蛋、花生等。蛋白質經過水解的嬰兒配方，可以幫助延緩過敏體質的寶寶產生過敏反應，但是還沒有醫學證據顯示可以完全預防過敏的產生。此外固體食物等副食品的給予最好不要太早開始，例如蛋，雖然一般而言約六個月大時就可以餵食蛋黃，一歲就可餵食蛋白，但過敏體質的寶寶最好在較大之後再給予。也有醫學研究顯示，在4個月大前給予的固體食物種類愈多，溼疹發生的機率也愈高。

一但經醫師診斷確實為食物過敏，最好證實是何種食物引發過敏，不要盲目禁止所有的可能食物，例如有

些父母就同時不讓寶寶吃蛋、牛奶、黃豆製品等，這樣很容易營養不良。避免接觸造成過敏的食物是最基本的治療方式，如果不能完全避免，也要盡量減少接觸，這樣或許可使不舒服的症狀較輕微。除了天然食物外，在選擇市售食品時也要謹慎的看清楚標示。

如果會造成過敏的食物非常多，為避免過多禁忌造成營養不良，最好請醫師或營養師協助設計並教導飲食原則。有些寶寶食物過敏的情形並不會終生持續，例如牛奶蛋白質的過敏，等寶寶較大之後，若症狀已消失，可在醫師許可及監控下嘗試由少量開始。但如果寶寶曾經有對某一類食物嚴重過敏的經驗，表示對這類食物非常敏感，最好不要輕易再次接觸。甚至可能會因為只是聞到氣味，或使用裝過該食物後未洗淨的餐具，就會產生過敏，所以要非常小心，最好備有緊急用藥以防止休克。而較大孩童及成人的食物過敏則可能持續較久，不一定能再適應該種食物，較不適合再次嘗試。

看到寶寶這裡也癢，那裡也癢，抓得皮破血流，您是否很心疼呢？或許是食物過敏的徵兆喔！趕緊請醫師診治及治療，並且記得在飲食上多注意，或許會有幫助！