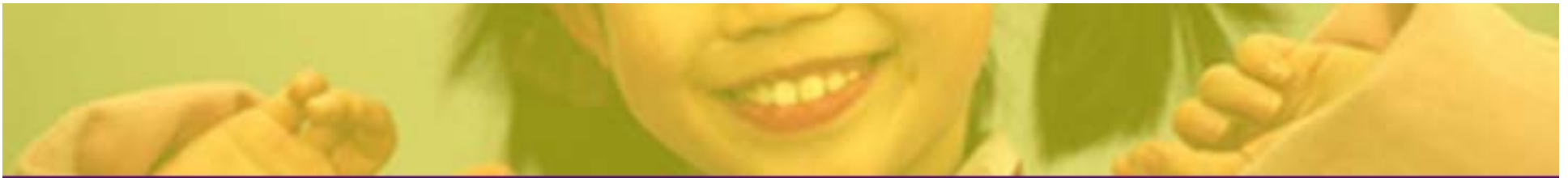


食物敏感 講座

30-11-2008

溫莎公爵大廈





講者

梁慧思

818 兒科中心營養師

美國註冊營養師

香港營養師協會認可營養師

食物敏感

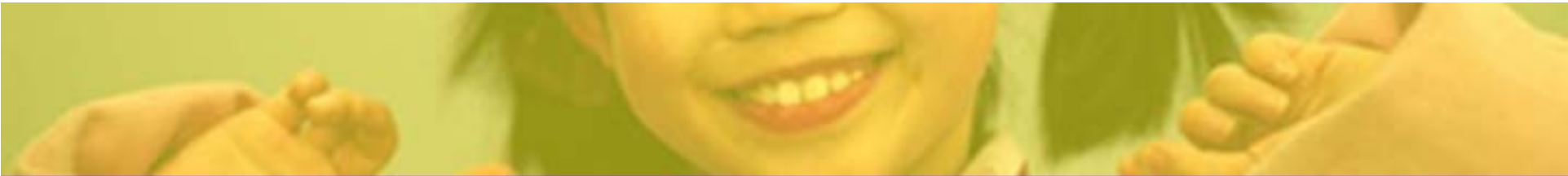
食物過敏的檢驗頗為困難

- 臨床檢驗干擾：原有的腸道病、微生物毒素的反應等
- 消化食物之酵素缺乏以致與食物敏感相似之徵狀，如乳糖不奈症

檢驗包括：

臨床診斷 及 分析飲食史、血液檢驗、
皮膚試驗、戒食致敏食物 及 食物挑戰測試



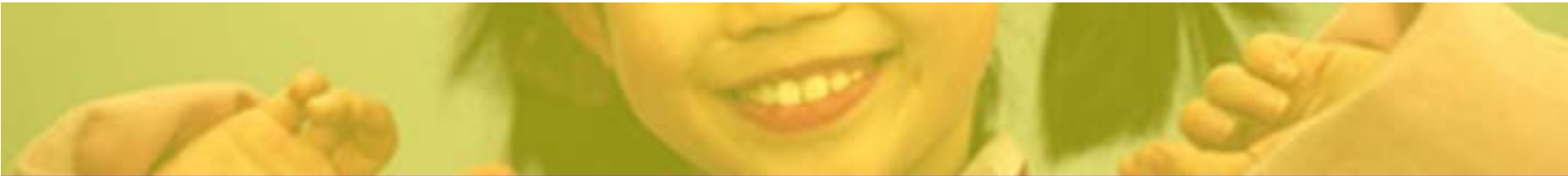


食物敏感之常見徵狀

皮下過敏反應:

- 皮膚紅腫/ 痕癢
- 異位性皮炎(稱:濕疹)
(Atopic Ezcema)





食物敏感之常見徵狀

常見之消化道過敏反應:

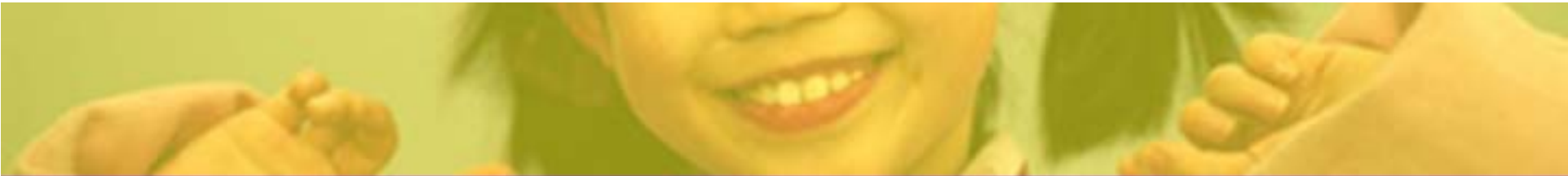
口腔過敏症候群

- 口腔、舌頭等處紅腫、痕癢

胃腸道過敏

- 腸胃不適，如嘔吐、腹痛、肚瀉、便秘等

— 幾分鐘至兩小時反應

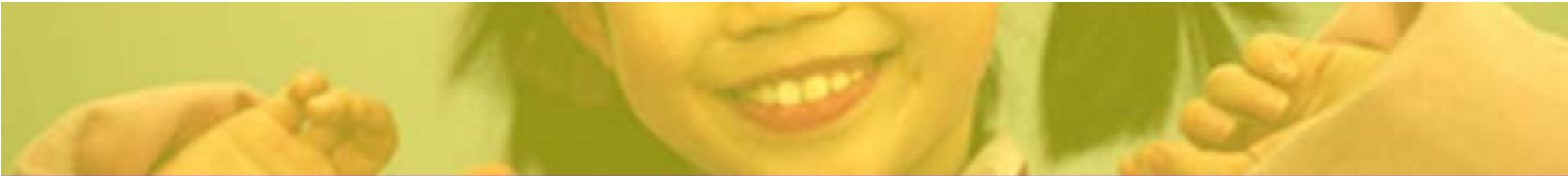


消化道過敏症：

食物性腸道炎症候群

(Food-induced enterocolitis syndrome)

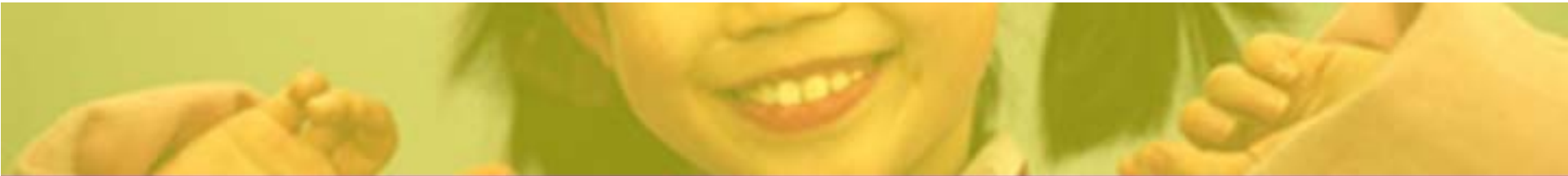
- 嘔吐、腹瀉、缺水、腸道紅腫、腹脹
- 多由食用牛奶或豆蛋白所引起
- 多出現於兩月內的嬰兒
- 停用72小時候可康復



消化道過敏症：

食物性結腸炎 (Food-induced colitis)

- 在糞便中發現血絲
- 多由食用牛奶或豆蛋白所引起
- 多出現於幾月內嬰兒
- 停用72小時候可康復



消化道過敏症：

吸收不良症候群 (Malabsorption syndromes)

- 瘦弱體輕、拒食、嘔吐、腹瀉等
- 多由食用牛奶或豆蛋白所引起
- 其他因素包括大豆、雞蛋、小麥等
- 多出現於幾月內嬰兒
- 停用後緩慢康復



食物敏感之常見徵狀

呼吸道過敏反應

- 流眼水、眼部痕癢或紅腫、噴嚏、咳嗽、支氣管痙攣、氣喘等徵狀。

脂肪及糖果
Fats and Sweets

盡量少吃
Eat Less

奶類製品
MILK Group 2 servings
份

肉類
MEAT Group 2 servings
份

蔬菜類
VEGETABLE Group 3 servings
份

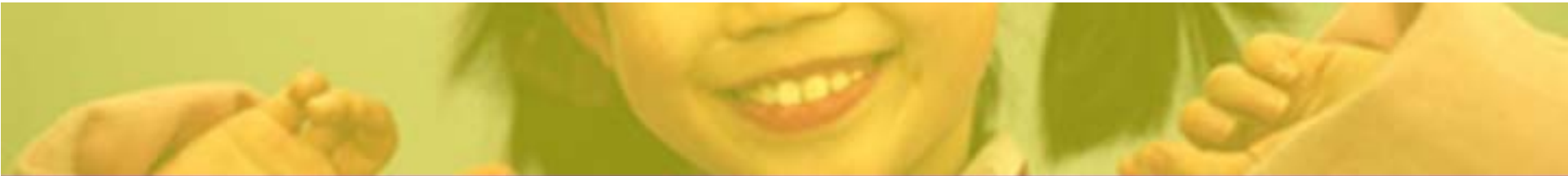
水果類
FRUIT Group 2 servings
份

穀類
GRAIN Group 6 servings
份

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
CENTER FOR NUTRITION POLICY AND PROMOTION

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
March 1999
Program Aid 16-19

USDA is an equal opportunity provider and employer.



穀物類過敏

麥麩過敏症 Celiac Disease

- 主要起因於腸道對麥麩(Gluten)的不良反應，導致腸道自體免疫反應
- 進食含麵筋食品出現嚴重腹瀉、腹痛、脹氣、糞便酸臭的症狀。

唯一治療方法-- 避免進食小麥製品:

如麵包、蛋糕、餅乾、**Pizza**、意粉、麵食

水果類過敏

蘋果家族: 蘋果、梨

布祿家族: 西梅、桃、桃駁梨、杏甫、車厘子

瓜類家族: 西瓜、皺皮瓜、密瓜、木瓜

其它: 香蕉、橙、芒果、奇異果



蔬菜類過敏

- 粟米 及其製品
- 蕃茄
- 紅蘿蔔
- 西芹
- 青瓜
- 薯仔
- 青椒



奶類 及 豆類 過敏

- 牛奶是嬰兒最常過敏的食物
 - β -lactoglobulin、casein、 α -lactoalbumin等
牛奶蛋白是主要的過敏原
- 豆類: 黃豆、蠶豆

乳糖不奈症 與 奶類過敏

Lactose Intolerance

vs.

Milk Allergy



肉類 及 豆科類

- 雞蛋 (由其是 蛋白)
- 有殼類海鮮 (由其是 蝦、蟹、龍蝦)
- 魚
- 果仁 (由其是 花生、榛子、合桃、杏仁)

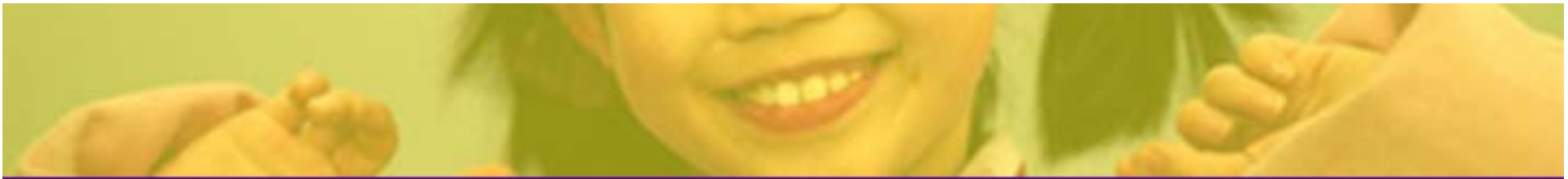


****花生 — 最容易引起致命性的過敏性休克**

其它常是食物「過敏」

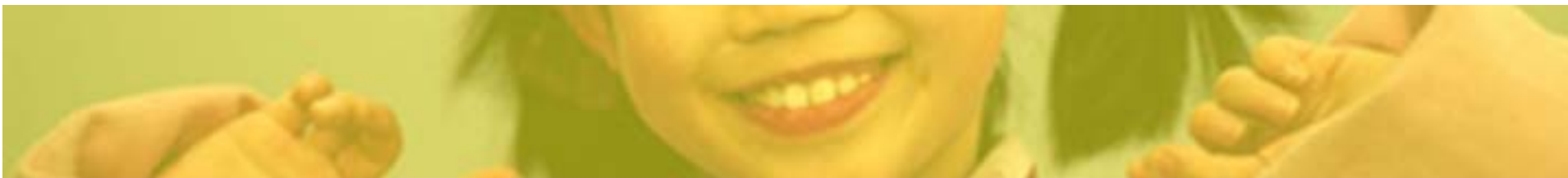
- 朱古力
- 含咖啡因之飲料
- 人造食物色素
- 味精
- 咖喱





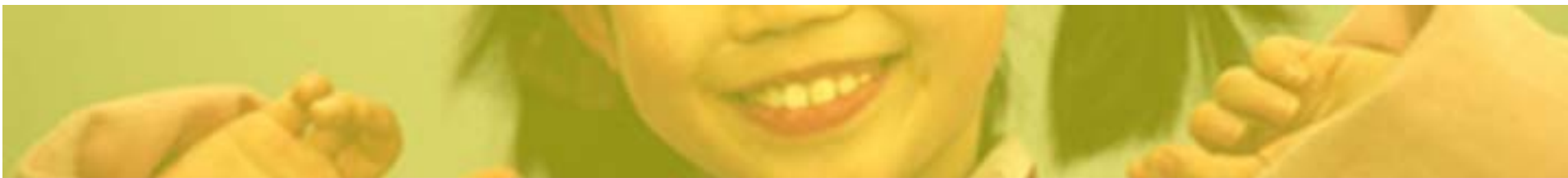
2008年中文大學發表 本港幼童對食物有不良反應狀況

- 8.2% 幼童之家長報告
- 4.6% 幼童經醫生診斷
- 最常見之反應: 皮膚反應
面部腫脹
嘔吐、肚瀉、肚痛
- 20% -25% 對多於一種食物有反應



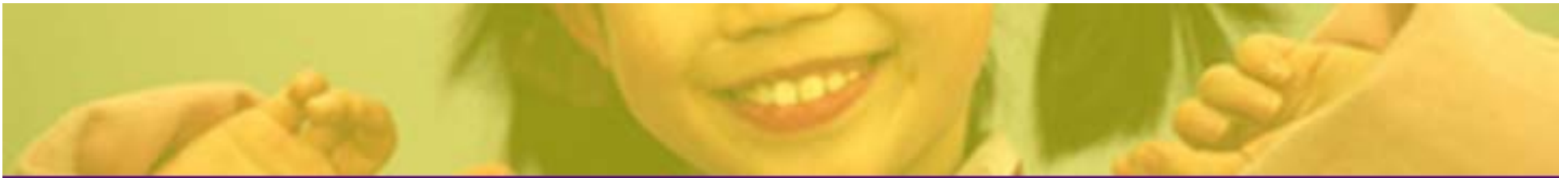
香港六大致敏食物

1. 有殼類海鮮 (15.8%)
2. 雞蛋 (9.1%)
3. 花生 (8.1%)
4. 牛肉 (6.4%)
5. 牛奶 (5.7%)
6. 果仁 (5%)



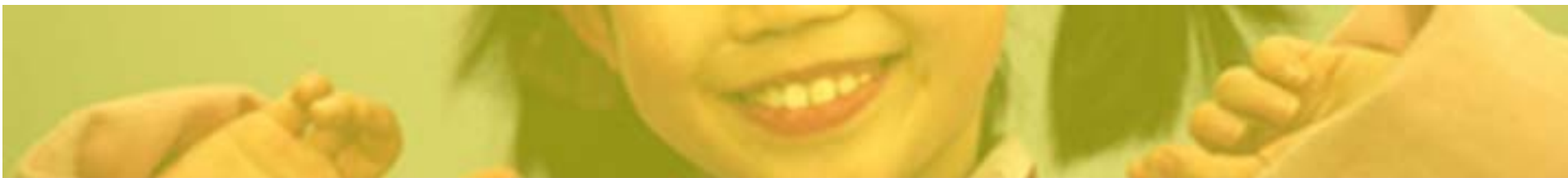
其他致敏食物

- 魚
- 朱古力
- 芝士、蕃茄、羊肉
- 橙、香蕉



其他致敏食物

- 西梅、雞肉、小麥、椰菜花、南瓜、
翠玉瓜、蠶豆、薯仔、梨、蘋果、
提子、蜜糖、芒果、木瓜、奇異果、
青瓜、椰子、咖喱、味精

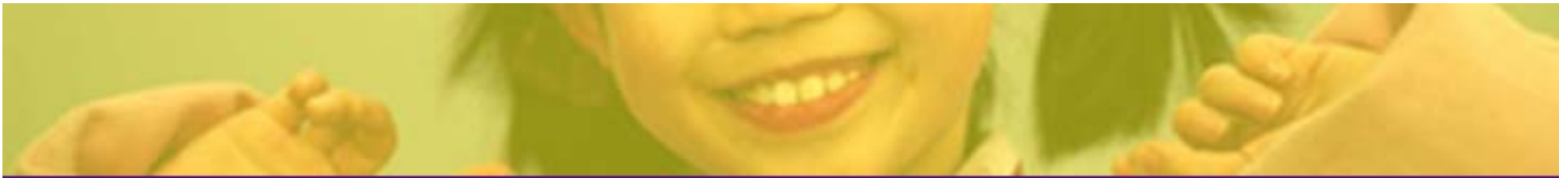


治療方法

- 預防勝於治療: 完全餵哺母乳至六個月
- 母親需戒掉致敏食物?
- 患者必須 戒食致敏食物

因需要長期戒食某些食品，
提防小童有機會

營養不良，防礙發育



牛奶敏感 之處理方法

是否乳糖不奈症?

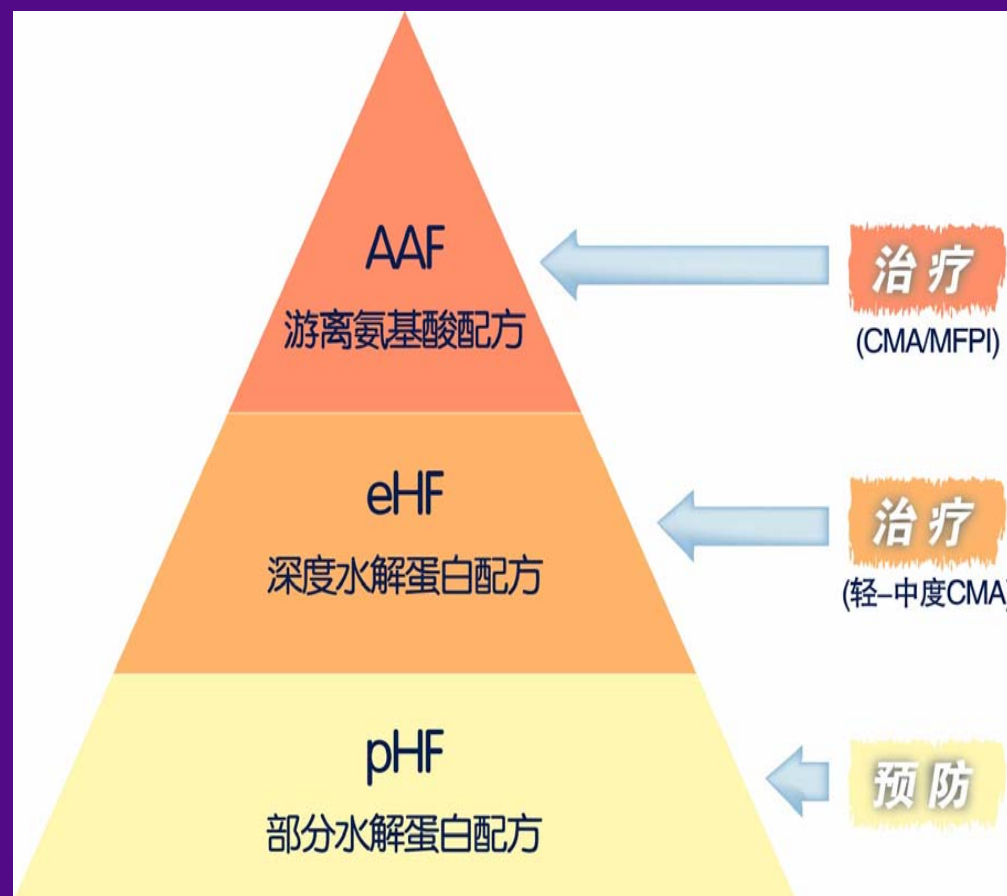
無乳糖配方

豆奶配方 (高達六成有交叉反應機會)

羊奶配方 (九成以上交叉反應機會率)

牛奶敏感 之處理方法

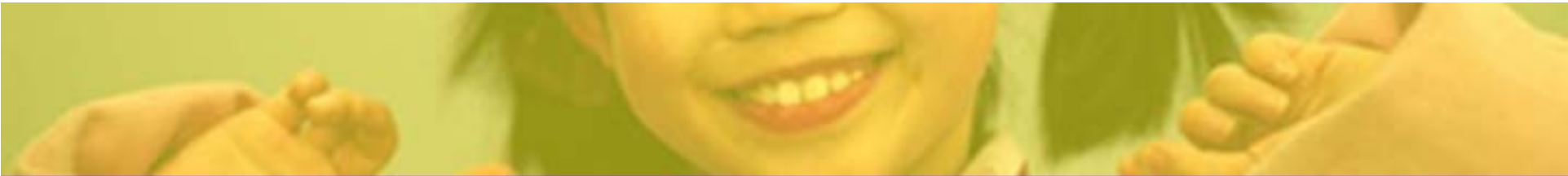
由 醫生 或
註冊營養師
決定轉用適當
配方



食物過敏的處理

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (114g)	
Serving Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
%Daily Value	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%

完全戒絕食用致敏原：
要留意食品成份標纖，
特別是加工食品



食物成份標籤

麵包A 成份:

麵粉，水，全麥粉，糖，植物油，麥胚芽，黃豆粉，鹽，酵母，麥芽精，乳化劑、丙酸鈣、麵粉改良劑

麵包B 成份:

麵粉，水，植物油，轉化糖漿，糖，可可粉，奶固體，鹽，酵母，乳化劑，丙酸鈣，麵粉改良劑，香味劑

食物過敏的處理

藥物使用



- 抗組織胺類 (Antihistamines) 或 類固醇類 (systemic corticosteroids) 藥物能改善症狀，但並不能去除過敏。
- 如小童已經醫生疹症有嚴重食物敏感，應向醫生查詢食物過敏之應急藥物 Epi-Pen Jr®

食物敏感 講座結束

發問時間

