

過敏兒童飲食注意事項

文/兒童部 顧明修 醫師
許績男 主任

食物是引起過敏的主要原因之一，有過敏體質的寶寶，自出生起即應注意飲食保健。以下分別從嬰兒出生至六個月大，六個月至一歲的斷奶期，以及一歲之後的兒童期三個階段，為各位家長介紹過敏兒飲食的注意事項，進而減少日後過敏疾病發生的機率。

兒童過敏疾病近二十年來有越來越多的趨勢，食物及空氣中過敏原的增加，可以解釋兒童過敏機率的增加。面對這種趨勢，家長應學習各種保健方法，幫助孩子渡過過敏疾病的威脅。以下的內容為各位家長介紹過敏兒的飲食注意事項。

1. 先評估寶寶是否有過敏體質，並與醫師討論是否開始飲食保健。

在決定自己的寶寶要不要進行「預防過敏的飲食保健」之前，先由下列四點評估嬰兒是否有過敏體質，評估之後若覺得可能為過敏寶寶，最好再與醫師討論如何防範過敏疾病的發生，以及是否開始進行飲食上的保健措施。相較於較大的小孩，嬰幼兒的胃腸道較脆弱，過敏原較易通過胃腸道進入體內，而容易進一步引發過敏，因此過敏寶寶的飲食保健是越早開始，防範的效果越好。

- (1)由家族史評估：過敏疾病有遺傳傾向，若寶寶的家人包括父母、兄姐、或其他親屬有過敏疾病，則寶寶有可能有過敏的遺傳。越親近的家人有過敏疾病，過敏寶寶的可能性就越大；母親是否有過敏病，對小孩的影響比父親來得大。研究顯示，父母當中有一人有過敏疾病，生下過敏兒的機率為1/3。父母兩者皆有過敏疾病，生下過敏兒的機率為2/3。父母都有過敏病，生下來的第一胎會是過敏兒，第二胎過敏兒的機會可達100%。
- (2)由臍帶血檢驗評估：嬰兒出生前先告知婦產科醫師，在嬰兒出生時自費檢驗臍帶血，看E型免疫球蛋白值是否異常。若異常，也表示過敏的機率較高。然而用臍帶血判斷過敏仍有爭論，因此可與醫師討論是否作此檢查。
- (3)由懷孕時是否避免過敏原評估：懷孕時，須避免接觸吸入性過敏原（塵蟎、黴菌等），勿食易導致過敏的食物（蝦蟹類、堅果類等），並遠離二手菸。若未做到以上幾點，生出過敏寶寶的機率將大為增加。
- (4)由症狀判斷：嬰兒自2個月大起，臉頰、

頭皮、軀幹出現紅疹、溼疹等症狀，可能有異位性皮膚炎；幼兒時期反覆出現哮喘性咳嗽，日後較可能出現氣喘；寶寶吃某些食物容易有腹瀉、哭鬧、腹脹等情形時，可能有胃腸道過敏；經常打噴嚏、鼻塞也表示鼻子有過敏。

2. 六個月內的嬰兒：喝母乳或水解蛋白奶粉

- (1) 喝母乳至少六個月：母乳至少喝六個月，而且越久越好。單純餵母乳可以減少嬰兒接觸異體蛋白質（牛奶蛋白質）引發過敏的機會，並促進益生菌生長。母乳中的特異性抗體可幫助腸黏膜提高適應力，進而減少過敏的產生。在母乳哺育期間，母親應避免容易導致過敏的食物（蝦蟹類、堅果類等）、避免吸入性過敏原（塵蟎、黴菌等）、遠離二手菸，以免過敏原經由母乳傳給嬰兒。
- (2) 無法哺育母，改吃水解蛋白奶粉：水解蛋白奶粉是將牛奶中的蛋白質水解成較小、較不會引發過敏的蛋白質，因此喝了比較不會引發過敏。
- (3) 水解蛋白奶粉的營養是否較差？水解蛋白奶粉營養和一般奶粉一樣，因此不需擔心寶寶營養不良。但味道較一般奶粉

差，因此要以水解蛋白奶粉取代一般配方奶應盡早，在嬰兒有辦法分辨出哪種奶好喝前改過來。

- (4) 水解蛋白奶粉要喝多久？一般喝到一歲以後，再慢慢換成一般奶粉。
- (5) 勿輕信偏方：坊間有些偏方如花粉、蜂膠、羊奶、草藥等，並無醫學證實可預防過敏病的發生，有些甚至會誘發過敏，因此不宜服用，年紀較小的幼兒更不可嘗試。
- (6) 給予乳酸菌等益生菌：益生菌可增加腸內的好菌菌數，增加抵抗力，改變體內免疫細胞的功能。有些研究顯示，益生菌可以減輕過敏病症狀，甚至可以預防過敏病的發生。
- (7) 益生菌給予的注意事項：益生菌對過敏的效果仍未完全證實。坊間有各種廠牌的益生菌，不是每一種類的益生菌對過敏疾病都有效果；同一廠牌的益生菌，在不同兒童，效果也可能不一樣。菌數越高，效果不一定越好；有些益生菌產品宣稱含有多項菌種，但不同菌種之間相互競爭，反而抵銷了各自的功效，造成效果不彰，因此給予益生菌前，可與醫師討論如何給予。