



# 怎麼吃最不會過敏？

## 嬰幼兒過敏病的預防

◎林口長庚兒童過敏氣喘風濕科主治醫師 林思偕

兒童過敏病在世界各地的盛行率逐年上升，針對可能發生過敏病的嬰兒，出生後就採取一些防範措施來預防過敏病，當可達事半功倍之效。目前過敏病發生的高危險嬰兒定義是：父母親或兄姊之一有過敏疾病。

母乳對於足月嬰兒在出生後4~6個月是最好營養來源，也能預防過敏。研究顯示：過敏病高危險嬰兒出生後完全哺餵母乳至少4~6個月，可以降低異位性皮膚炎、6歲內反覆喘鳴發生率及牛奶過敏的危險性。若母親奶水不足，無法完全哺餵母乳4~6個月時，部分或完全水解蛋白的嬰兒配方作為母乳不足時補充或取代的食物，也能減少異位性皮膚炎的發生。但此配方對於氣喘的預防效果不一。傳統牛奶或豆奶的嬰兒配方並沒有預防過敏病的效果。

母親在懷孕或哺乳期時禁食高過敏食物可否預防嬰兒過敏病，目前沒有結論性的證據，故不建議懷孕期母親禁食，因如此反而有機會使母親或胎兒營養不足。至於母乳哺乳時期，母親是否要禁食高過敏食物，有些研究顯示母親禁食可降低異位性皮膚炎的發生率，但其他文獻則不支持。

先前專家建議過敏病的高危險嬰兒在出生6個月後才開始餵食副食品。近來有些研究卻反而發現延後餵食副食品會增加過敏的機會，因為在出生4~6個月間規則接觸食物蛋白質可建立「口腔容忍」之免疫效應。故目前已修正為沒有足夠的證據支持餵食副食品須延後至出生4~6個月。歐美兒科指引目前仍建議出生4~6個月後開始添加副食品，而且一星期增加1種新食物為主。高危險過敏嬰兒若已適應低過敏食物，可小心且逐漸添加高過敏食物（蛋、堅果、魚、硬殼海產），鮮奶則建議1歲後再添加。餵食時應確認嬰兒有無過敏表徵（異位性皮膚炎或食物過敏反應），在家中試吃，宜備好口服抗組織胺，注意反應。若食用後有過敏反應或發生異位性皮膚炎，須徵詢醫師。副食品添加有時應個別考量嬰兒之個別差異。

另有研究指出，合併採取避免過敏原的食物及環境控制等多重措施時（如減少塵蟎暴露，母乳哺餵時避免高過敏食物，1歲前禁食高過敏食物等），追蹤8年內可降低異位性皮膚炎、過敏性鼻炎及氣喘之發生比率；但此部分仍需更多研究來證實其效果。🍀