

寶寶一歲前攝取多樣副食品 可降低過敏風險

◎基隆長庚兒童腸胃科主治醫師 花曼津



現職
學歷
專長

基隆長庚兒科副教授
長庚大學臨床醫學研究所碩士
台北醫學大學醫學系
一般小兒科、小兒腸胃肝膽疾病診
斷與治療、腹部超音波、消化道內
視鏡

38歲的小華，結婚多年後終於在今年初產下寶貝兒子，每天都小心呵護這個心肝寶貝。當寶寶4個月大時，醫師建議可以開始餵食副食品，但小華本身就有過敏體質，害怕小孩也跟他一樣，不敢隨便嘗試。上網查了許多有關如何餵食副食品資料則是眾說紛紜，究竟何時可以開始餵？可以餵食那些食物？自己會過敏的食物寶寶也會過敏嗎？這些問題都讓小華困擾不已。

在少子化的現代，每個寶寶都是父母心中的寶，如何讓孩子吃得健康、快樂長大，是每個父母最在意的課題。當寶寶4到6個月大時醫師多會建議父母開始餵食副食品，但是許多新手父母經常困擾不知道該不該餵食水果、蛋類等易致敏性食物。

目前的嬰兒飲食指引原則，雖然已經刪除延遲給予嬰幼兒易致敏性食物的建議，但應在哪個成長階段餵食易致敏性食物、餵食種類多寡及可能帶來的影響，目前仍不明確。近年台灣兒童罹患氣喘及其他過敏疾病的比率上升且嚴重度增加，耗費極多醫療資源。所以探討

嬰幼兒是否嘗試易致敏性副食品及其種類多寡，與產生過敏體質之間的關連有其必要性。

基隆長庚兒科團隊從2012年3月起針對272名嬰幼兒進行研究，於嬰幼兒階段定期進行飲食問卷訪查，並於寶寶1歲時用抽血方式檢驗血中40種過敏原抗體（含20種食物性過敏原及20種吸入性過敏原）與IgE過敏球蛋白。

嬰幼兒飲食調查顯示，基隆地區父母餵食寶寶副食品態度較為保守，高達84.9%的父母不曾餵食寶寶花生，80.1%的父母不曾餵食寶寶有殼類海鮮，37.1%的父母不曾餵食寶寶蛋白，21.0%的父母不曾餵食寶寶蛋黃。若寶寶1歲前被餵食的副食品種類越多，包含水果、蛋白、蛋黃、魚、有殼類海



▲ 六大易致敏性食物



▲ 寶寶 1 歲前的副食品如果多樣化，反而可以降低過敏風險

鮮、花生等 6 種易致敏性食物，被檢測出過敏體質的機會越低。研究數據顯示，1 歲前曾餵食大於 5 種易致敏性食物的嬰兒，比只餵食小於 2 種易致敏性食物的嬰兒，過敏體質風險約可下降 4 成，IgE 過敏球蛋白指數也顯著較低。此研究結果已刊登於 2017 年 11 月份國際知名期刊「兒科研究 (Pediatric Research)」雜誌。

研究團隊推測，因寶寶剛出生時腸胃道免疫系統尚未成熟且具有可塑性，藉由早期接觸多種食物抗原引發口服耐受性，使嬰幼兒腸道系統慢慢適應這些食物，減低對食物抗原發生劇烈過敏反應的機會，可能降低兒童早期過敏體質的風險。此結果與 272 位寶寶的母親是否有過敏體質沒有特別關連，就算媽媽有過敏體質，寶寶還是可以嘗試餵食易致敏食物。研究團隊未來也將持續觀察

嬰幼兒時期飲食對於兒童過敏疾病，如氣喘、異位性皮膚炎等的重要性。

雖然研究團隊鼓勵父母儘量在寶寶 1 歲前提供多樣化的副食品，但不要因此就讓寶寶從 1 個月大開始吃副食品，還是等 4~6 個月大的時候再開始吃副食品，對寶寶比較安全。寶寶可先嘗試一般的副食品，若適應良好，可以開始慢慢嘗試易致敏性的食物（例如水果、蛋白、蛋黃、魚、有殼類海鮮、花生）。餵食原則是：一次添加一樣新的副食品，觀察 2 到 3 天，若寶寶沒有出現不良反應，再添加另外一種；餵食易致敏性食物時，應注意寶寶吞嚥狀況，花生、堅果類需事先研磨處理避免嗆咳。若是寶寶出現疹子、嘔吐、腹瀉等過敏反應，應停止餵食並儘快送醫治療。☞