

# 食物敏感



孩子喝牛奶後覺得肚子有風，是否對牛奶敏感？



首先要了解食物不耐和食物敏感的分別，食物不耐通常指進

食後數小時甚至數天後出現一些不適的反應，而這些不適的反應不一定涉及免疫系統。食物敏感則是只需少量敏感原就能即時引致嚴重不適的反應，如皮膚出紅點、呼吸困難、嘴唇發脹，而這些反應是涉及免疫系統的。

所謂有風，一般是指孩子喝牛奶一段時間後覺得有想拉肚子的感覺，可能是由於：

1. 孩子腸道不能消化牛奶中的天然乳糖，父母可以嘗試給他們喝低乳糖牛奶。如果肚子有風的情況有所改善，即表示孩子體內真的沒有消化乳糖的酵素，屬於乳糖不耐。家長亦可以選擇芝士或高鈣豆漿作代替品；
2. 空肚子喝牛奶，特別是凍牛奶。如果孩子喝熱牛奶後沒有不適的情況，則表示肚子不能適應溫差，這和食物敏感和不耐沒有關係。

引致不耐的食物可以是當中的蛋白質、糖、脂肪或纖維。除了以上提及牛奶中的乳糖外，還有黃豆所產生出來的氣體或較早前受廣泛報導的油魚當中的蠟脂。食物不耐是較難確定的，因為沒有科學數據去確立，所以一般只能靠避免進食懷疑引致不適的食物，然後觀察有否改善，甚至消除不適的徵狀。

較常產生敏感的食物主要是食物中的蛋白質，例如果仁（花生、杏仁）、牛奶、雞蛋、魚、貝殼類海產、黃豆及大麥等。食物敏感可以透過血液或皮膚測試去確定。有研究指3-7%的小孩在三歲前就被確立對那些食物產生過敏，而長大後部份人士的過敏反應會消失。所以有兒科專家建議不應過早給予嬰兒一些曾令家族成員產生過敏的食物。

無論是食物不耐或食物敏感，家長不應胡亂剔除食物組別，以免引致孩子營養不良。

