

# 食物敏感

**家**長們可能曾遇過，孩子喝牛奶後覺得肚子有風的情形。這是否代表孩子對牛奶敏感？

首先，家長應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。

以下先為家長們解釋喝牛奶後覺得肚子有風的情況。其實所謂有風，一般是指孩子喝牛奶一段時間後，覺得想拉肚子的感覺。造成這情況的原因，可能是：

- 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，這屬於乳糖不耐。家長可以選擇芝士或高鈣豆漿作代替品。
- 2 空肚子喝牛奶，特別是冰牛奶：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。

一般而言，引致不耐可以是由於食物當中的蛋白質、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，然後觀察情況有否改善，甚至消除不適的徵狀。

至於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，而長大後部分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，家長亦不應胡亂剔除食物組別，以免引致孩子營養不良。

胡美怡  
註冊營養師  
卓健醫療服務

