

應檢查及避免食品		可選食品	
一般清雞湯不會有牛奶，但個別雞湯含牛奶成分，選購時要看檢查成分表。		植物素肉製品	豆類
		所有乾豆及罐頭豆（腰豆、鷹嘴豆、眉豆）、扁豆、豆蓉、鷹嘴豆醬、黃豆、豆腐、味噌	
		忌廉醬（忌廉意粉醬、咖喱汁、白汁、芝士醬、海鮮醬、辣根醬）、忌廉芝士醬/乳酪醬、鱷梨沙律醬、烤玉米片醬、以奶或奶製品烹調的湯（忌廉雞湯、蘑菇湯、周打蜆湯）	湯類及醬汁
		所有含奶類的餅乾、梳打餅或蛋糕、朱古力或拖肥餅、忌廉威化餅、夾心餅	餅乾、梳打餅及蛋糕
		以奶類或奶製品（包括牛油及忌廉）烹調的甜品，如吉士、布甸、即食果凍、雪糕、牛奶雪葩、乳酪、慕絲、脆批、海綿蛋糕、芝士蛋糕、即食甜品、所有朱古力製甜品	甜品
		牛油糖霜、朱古力醬、朱古力榛子醬（Nutella）	果醬及抹醬
		牛奶朱古力、朱古力棒、朱古力軟糖、拖肥糖、牛奶奶糖	糖及糖果
		所有牛油及純人造牛油、低脂抹醬、橄欖油及葵花籽醬	油類
		加入奶類製作的香料	調味品
		麥芽牛奶、即沖奶類飲品（如朱古力咖啡、鮮奶奶咖啡、泡沫咖啡、阿華田、好立克）、奶昔粉飲品、健身飲品	飲品
		含奶油的忌廉甜酒及雞尾酒（百利、愛爾蘭忌廉）	酒精類飲品

\*註：上述食品只作參考，事實上有個別食品表面看似與牛奶沒任何關係，但卻含牛奶成分，故家長購買時務必細看成分表。進食前必須查看食物成分標籤。

## 慎選嬰幼兒低敏奶粉

為何牛奶會引起過敏？陳勁芝說，主要是因為免疫系統對牛奶中的蛋白質產生過敏反應，肥大細胞製造武器攻打牛奶敵人時，其中一種稱為組織胺的物質會令身體出現紅疹、肚瀉、氣管收縮等過敏反應。而幼兒濕疹，大多與牛奶過敏有關。

初生嬰兒在母乳後轉飲奶粉，奶粉含有牛奶蛋白，故有牛奶奶過敏的兒童，很早便被發現。這時父母或會為幼兒轉其他配方奶粉如低敏奶粉、羊奶粉或豆奶粉。不過營養師陳勁芝指出，這些奶粉未必適合過敏兒童，故父母必須小心選擇，或諮詢營養師。

「如嬰兒有牛奶奶過敏，應選特別配方奶粉，包括深度水解配方（Extensively hydrolysed formula）或氨基酸配方（Amino acid formula），一般在轉吃適當配方奶粉後，症狀便能減輕。」陳勁芝說。

# 無奶類飲食



## 無奶類飲食的食物選擇

牛奶過敏幼兒在成長階段，父母亦應小心選擇食物，以下是一些含奶、不含奶類食品，供父母參考。

可選食品		應檢查及避免食品	
豆奶（Waitrose、維他純豆奶、百福）、米奶、燕麥奶、忌廉代用品	奶類	所有奶類（全脂、減脂、低脂、脫脂、淡奶、煉奶、奶粉、超高溫處理奶類、保鮮奶）、奶曲、鮮果奶昔、忌廉	
豆奶芝士	芝士	所有芝士（新鮮芝士、芝士醬、芝士片、芝士條、茅屋芝士、忌廉芝士、凝乳、芝士粉、芝士調味料）、德國Quark芝士	
大豆酸乳酪或非奶製甜品	乳酪	所有乳酪（天然乳酪、鮮果乳酪、希臘乳酪、法式酸奶油、白芝士）、乳酸飲品、乳酪製奶昔	
所有純麵粉（小麥、玉米、粉葛、米、粗小麥粉、西米、木薯粉）、大麥、燕麥、麥麩、麥芽、藜麥	穀類	什錦果麥、穀物棒、快熟麥片	
無乳穀類早餐（卜卜脆米、維他麥、燕麥）	穀類早餐	含或朱古力的穀類早餐（Special K麥片、可可米等）	
所有白米、米粉	米	雜錦飯、醬汁燴飯	
所有新鮮無餡料意粉、淨麵	粉麵	有餡料意粉、醬汁意粉（千層麵、芝士通粉、白汁意粉）、醬汁乾麵、即食麵、杯麵、罐頭茄汁意粉	
純味馬鈴薯（煮、焗、烤、炸）、原味薯片	馬鈴薯	薯蓉配上奶類、人造牛油或牛油、含奶或奶製品之即食薯蓉、經調味薯片、馬鈴薯沙律	
所有水果（新鮮、罐頭、雪藏、脫水）、果汁、果沙冰、果棒	水果	朱古力或乳酪外層的水果或乾果、果奶棒	
所有蔬菜（新鮮、罐頭、雪藏）、沙律菜、純蔬菜片	蔬菜	加上牛油、白汁或芝士醬的蔬菜、經調味蔬菜片	
牛肉、豬肉、羊肉、雞肉、火雞肉、鴨肉、鵝肉、煙肉、肝、腎、胗、自製漢堡、鹹牛肉	肉類	肉腸、熱狗腸、肉腸卷、熟食肉、火腿、裏麵包糠的炸雞、炸豬扒、炸雞塊、裏炸漿的雞肉、加入奶類烹調的肉類菜式	
鮮魚或罐頭魚	魚類及海鮮	裏麵包糠或炸漿的魚、伴有醬汁或奶製品的魚類菜式、魚醬、魚漿、魚肉凍及魚滑	
無奶類或奶製品烹調之蛋類	蛋	鮮奶炒蛋、魔鬼蛋、蛋餅、雞蛋布甸、法式燉蛋	



CN成分：豬肉(88%)、澱粉質、穩定劑（三磷酸鈉）、香料提取物、葡萄糖、抗氧化劑（亞硝酸鈉）。包含牛油。



罐頭午餐肉亦含牛油。

# 點實行



美國註冊營養師  
陳勁芝

兒童食物過敏症中，成長期間最早發現的一般是牛奶奶過敏，因為初生嬰兒除母乳外便是奶粉（含牛奶奶蛋白），當開始飲用奶粉後過敏症狀陸續出現，可以肚瀉、嘔吐或出濕疹，情況或會愈來愈嚴重。

為大家解釋。

如果你的幼兒有牛奶奶過敏問題，無可奈何地必須「戒絕牛奶奶」，直至成長後，牛奶奶過敏有機會在免疫系統發育完成後而自動消失。



有牛奶奶過敏的兒童，醫生會處方適當配方奶粉，例如深度水解配方（Pepti-Junior/Pregestimil/Alfare）或氨基酸配方（Nutramigen AA/Neocate）。

## 豆奶粉、羊奶粉咪亂飲

她特別提醒父母別以為轉飲豆奶粉便能解決問題，因為研究發現部分牛奶奶過敏兒童，同時對大豆蛋白過敏，故不建議作為第一選擇，特別是六個月以下幼兒，父母想為幼兒轉飲豆奶粉前，應先確定沒有大豆蛋白過敏。

轉飲羊奶粉又如何？陳勁芝說，羊奶粉與其他哺乳類動物奶類的蛋白質結構，與牛奶相近，所以亦會引致過敏，所以不建議轉飲羊奶粉。

另外市面上有一種常稱為「HA」（Hypoantigenic）配方的嬰幼兒奶粉，但仍然不適合有牛奶奶過敏幼兒食用，因為這只是適度水解（Partially hydrolysed），飲用後仍然有半數過敏嬰兒會出現不適症狀。

不過近年有研究指出，有家族性牛奶奶過敏的嬰幼兒，飲用這些適度水解配方奶粉可助預防出現濕疹。陳勁芝強調，這些奶粉都是次選，最好是餵哺母乳。

## 常見含奶食物

奶類常用於製造加工食物，例如糕餅、麵包，有些更是你想也沒想過含牛奶的食物。以下列出九類常見含牛奶的食物，大家請記住，購買時要檢視清楚成分。

- 蛋糕/餅乾/糕點/批/撻/麵包
- 布甸/忌廉/中式甜品
- 朱古力/軟糖
- 咖啡伴侶/椰漿
- 即沖三合一飲料/即食湯類

- 加工肉類/火腿/香腸
- 植物人造牛油
- 汁料/肉醬
- 代糖



► 個別豆奶亦含牛  
奶成分，購買時宜  
檢查清楚。

配料：水、大豆、糖、乳固體、鹽、  
維他命（葉酸胺、泛酸鈣、A、B6  
B1及B2）。含有大豆及**奶類**。  
ingredients : Water, Whole Soybeans  
Sugar, Milk Solid, Salt, Vitamin  
Aciamide, Calcium-D-Pantothenate  
FOLIC ACID, PANTOTHENIC ACID

## 注意補充鈣質

由於牛奶為嬰幼兒提供鈣質幫助骨骼成長，有牛奶過敏兒童因要「戒奶」，無形中連當中鈣質也被迫放棄，所以陳勁芝提醒父母必須為過敏兒補充鈣質。

「嬰兒及幼兒每日要350至550毫克鈣質，父母應從其他途徑補充，例如特別配方奶粉加鈣豆漿。」

下列食品可代替牛奶，  
每杯約含200至400毫克鈣  
質，以營養標籤作準。

- 加鈣豆漿
- 加鈣米漿
- 加鈣杏仁漿
- 加鈣燕麥漿



## 牛奶過敏會消失嗎？

陳勁芝說，研究顯示八成牛奶過敏兒童會在大約五歲時克服過敏症，自行痊癒，但對於有嚴重牛奶過敏的兒童，已出現哮喘的兒童，或餵食特別配方奶粉後仍有過敏炎症的兒童，相對較難痊癒。相反如果轉以母乳餵哺的過敏兒，成長後較易克服過敏症，亦較大機會痊癒。

另外牛奶過敏兒童和蛋類過敏一樣，在稍後年長後可以忍耐少量經高溫烘焗的牛奶蛋白食物，例如曲奇和蛋糕。陳勁芝建議，如發現牛奶過敏兒可以進食少量含奶食物時，可與營養師適量逐步增加份量，克服過敏症。



## 認清含奶食物名稱

在日常飲食中除了「戒」直接飲用牛奶外，亦要避免進食含牛奶的食物，以免吸收牛奶蛋白及乳糖。根據香港法例，含致敏物的包裝食物必須列明，奶類是其中一主要類別。

以下食物是含奶類食物，家中有奶類過敏兒的父母選購時必須留意，切勿讓過敏兒食用。



- 奶類/牛奶/乳類製品/巴士德消毒牛奶
- 固體奶/脫脂固體奶/脫脂奶粉/奶粉配方
- 淡奶/煉奶
- 芝士/忌廉芝士/芝士粉/凝乳
- 酸奶油/酸奶
- 牛油/牛油脂肪/無水牛油/酪奶
- 淨化牛油/印度牛油/人造牛油
- 忌廉/人造忌廉
- 乳酪/乳酪飲料/希臘乳酪/乳酪雪糕
- 雪糕/凍奶
- 牛奶蛋白/水解牛奶蛋白
- 乳清/乳清粉
- 水解乳清蛋白/水解乳清糖
- 酪蛋白/酪蛋白鈉/酪蛋白鈣/水解酪蛋白
- 乳蛋白/乳球蛋白/牛血清白蛋白
- 乳糖