免敏？

媽媽懷胎十月，嬰兒呱呱墮地後，如何為嬰兒提供最佳營養，是父母重視的事情。而在現今過敏症普遍的社會，如何慎選食物，避免寶貝患上濕疹、鼻敏感及哮喘等過敏病症呢？今期營養師繼續為大家解構當中玄機。

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：張文彪

陳勁芝
養和醫院過敏病科中心高級營養師

母乳有助預防濕疹

▲母乳是嬰兒最好食物，並對預防濕疹有幫助。

對嬰兒最好的食物是甚麼？大家都知道一定是母乳。無論是從整體健康或是預防過敏症的角度出發，母乳都是獨一無二，無可替代的最佳嬰兒食物。

養和醫院過敏病科中心高級營養師陳勁芝說，「餵哺母乳是最好的，媽媽在時間安排上及本身健康狀況容許下，應盡量餵哺母乳，因為母乳對嬰兒或母親健康，均有莫大裨益。

「對於減低過敏風險，母乳勝過傳統牛奶配方奶粉。近年研究數據顯示，母乳有助減低異位性皮炎（即是濕疹）及喘鳴風險。」

所以，各大權威指引均建議媽媽們應餵哺母乳四個月以上，以助確保母嬰健康及減低嬰兒患上過敏症的機會。

至於，提供母乳的媽媽又應該多進食甚麼食物，以達致預防過敏症的更好效果呢？陳勁芝說，暫未有針對性研究。但對於已有食物過敏的嬰兒，媽媽或需要戒口，應諮詢醫生或營養師。

「水解配方」有助預防濕疹

如媽媽不能餵哺母乳，嬰兒應進食甚麼食物，以減低患有過敏症風險呢？

陳勁芝說，首先要了解牛奶配方奶粉的分類，主要分為：傳統牛奶配方、適度水解配方、深度水解酪蛋白配方，以及深度水解乳清蛋白配方奶粉。

水解過程會將牛奶蛋白分拆，若傳統配方奶粉中的蛋白分子為正常大小，適度水解配方奶粉便是將蛋白分子拆細；而深度水解配方則是將蛋白分子拆得更細。

有關各類配方對預防過敏的效果，可參考德國政府的研究（GINI Study），這研究已經進行十年，亦會一直進行，其目的是比較一般嬰兒配方與三種不同的水解蛋白配方對嬰兒患上過敏症風險的關係。結果發現進食「適度水解配方」及「深度水解酪蛋白配方」的嬰兒，患上濕疹的機會較低。所以研究建議，若嬰兒是高過敏風險族群，而母親又未能餵哺母乳，應該使用適度水解配方及深度水解酪蛋白配方的奶粉以減低風險。

「如家人有過敏病史，嬰兒則屬高危以及患上濕疹機會較高，建議進食上述水解配方奶粉。如嬰兒不是高風險族，進食普通配方奶粉就可以。」陳勁芝說。

▲深度水解酪蛋白和適度水解配方奶粉可減低高危嬰兒患濕疹風險。

G623_006.indd 1　2/8/2015 0:12:52

嬰兒飲食：如何避免患上過敏

牛奶以外的配方

牛奶配方以外，市場上亦有羊奶及豆奶配方，很多人以為羊奶及豆奶對預防嬰兒濕疹有幫助，但數據顯示，這些配方對預防嬰兒患有濕疹或其他過敏症沒有幫助。至於一般用來治療食物過敏症的氨基酸配方奶粉，目前則未有數據。

▶ 除了牛奶配方，還有羊奶及豆奶配方奶粉。

何時引入固體食物？

嬰兒到了大約四至六個月便可以開始進食固體食物，這時父母更頭痛了，到底該如何慎選固體食物，才能減低過敏風險呢？進食母乳的嬰兒，又是否延長母乳期並延遲引入固體食物呢？

陳勁芝說，父母毋須因擔心患上嬰兒過敏症而延遲加入固體食物，在一般情況下，當嬰兒已經四至六個月大，便是適當時間開始餵食固體食物，當然亦要配合嬰兒的發展，例如嬰兒這時候見到食物時會伸舌頭，代表想自己吃東西，就可以給他試固體食物。

研究發現，多食蔬菜水果及自家製食物的嬰兒，於兩歲前會有較少食物過敏症；同時亦發現於進食固體食物時母親繼續餵哺母乳的嬰兒，他們對所有食物都有較佳的耐受性。

▼ 嬰兒四至六個月大時可開始選食固體食物。

及早進食　勝過延遲進食

昔日醫學界建議高風險患過敏的嬰兒，應較遲才開始進食一些容易致敏的食物，例如雞蛋、花生，但目前已有顛覆性的新理解。

陳勁芝說，近年科研顯示，若嬰兒延遲進食容易致敏的食物，對於預防敏感並沒有作用。她引述今年二月發表的一項花生研究，研究將約六百名容易患上花生過敏的嬰兒分成兩組，一組在四至十一個月大時開始恒常地進食花生，而另一組則是避免進食花生，並於他們五歲時進行過敏測試。結果發現進食組比避免組的兒童出現花生過敏的比率低五倍。結果反映要預防花生過敏症，從小進食比避免進食更有效。

陳勁芝指出除了花生，目前研究亦發現及早進食雞蛋，亦有機會減低日後出現雞蛋過敏機會。另有研究發現較遲進食馬鈴薯、大麥、小麥、黑麥、蛋、肉類、魚類的兒童，在進行食物過敏測試時出現陽性反應的機會較高。

這些研究發現為預防食物過敏症帶來希望。陳勁芝認為，高危嬰兒不是要戒吃致敏食物，而是要在醫護人員協助下，將容易引致過敏的食物逐漸納入日常飲食，故父母如有任何疑問，應先諮詢醫生意見。

總括而言，嬰兒進食固體食物的最佳時間是四至六個月，按現時建議是毋須提早或延遲進食任何食物以預防患有過敏症。無論是媽媽或嬰兒，最重要的是保持良好的飲食習慣及吸收均衡的營養。東

▲▼ 花生及雞蛋是常見引致過敏的食物。

G623_006.indd 2 2/8/2015 0:13:00