

## 食物過敏

在美國,食物過敏大約影響900萬成年人(約4%的成年人群)和600萬兒童(大約8%的兒童在美國)。每年食物過敏佔了超過20萬緊急情況部門的訪問。通常這被認為是一個兒時的問題,但是越來越多的美國人現在認識到食物過敏的發生也涉及到以後的生活。

### 什麼是食物過敏?

食物過敏的解釋為免疫系統相反的反應,是由於受到一些特定的食物或食物中的蛋白質產生的效果。但是腹腔疾病和麩質過敏是免疫系統有關的問題,但不是有關食物過敏。

### 食物過敏不應與食物不耐受混同

食物不耐症是一種消化系統反應,而不是一種免疫反應。有食物耐受者可以吃少量的食物而不會引起任何問題。另外,我們可以採取措施,以防止不良的反應。例如,一個人不能耐受乳糖,牛奶產品中的碳水化合物,可以喝Lactaid牛奶,或採取乳糖酶丸幫助消化。

食物不耐受的症狀包括:腹部疼痛,痙攣,製造氣,腹脹,嘔吐,腹瀉,胃灼熱。

### 食物過敏是如何形成的呢?

食物過敏的形成是當受患者對食品中的蛋白質變得敏感。當免疫系統在回應這個蛋白質,便產生食物特異性抗體免疫球蛋白E(IgE)。若再接觸與食物中的蛋白質, IgEs承認它是有害的。LN反應,細胞進入血液流在體內釋放組胺和其他化學品,引起食物過敏的症狀。

---

#### For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

## 食物過敏是如何診斷的？

過敏測試並不總是明確的。下面的組合測試會準確的診斷：



- 臨床病史：徹底的病史反應，觸發發病的反應，消耗的食物量，以及如酒精，運動，藥物，速度和程度的症狀，重現性反應的輔助因子，可以幫助您的健康護理提供者診斷過敏。臨床病史不應該是整個食物過敏的診斷基礎，進一步的測試可以幫助避免不必要的食物限制。
  - 食品日記：日記記錄你吃的食物，具體的飲食習慣，以及由此產生的症狀（當/如果出現）可以幫助確定問題的。
- 皮膚試驗：皮膚針刺試驗是測試將你的皮膚下面少量可疑的抗原。當一個陽性的反應發生時，你的皮膚會有凸塊顯現。然而，這不是100% 準確預測過敏。
- 清除飲食：清除飲食是包括避免或消除從飲食中攝取可疑的食物。食品是一次一次逐漸的加回食品中，以確定那些有反效果。消除飲食往往是由註冊營養師監督或識別會導致反應的食物。
- 口服食物挑戰：口服食物的是在醫生的辦公室內由醫生監督下進行。它通常被認為是食物過敏診斷的最有效的。這個挑戰是用少量可疑的食物加入安慰劑查看是否發生反應。
- 血液測試：血液檢查可以幫助測量你的免疫系統的反應，通過檢查你的血液中的IgE和IgG抗體量。
  - IgE抗體測試：IgE抗體測試是查看當給予的食品後IgE抗體的存在和水平。如果反應是IgE介導的這有助益的建立測試，但這種測試方法還沒有被視為很好的驗證，因此陽性結果的解釋應謹慎。
  - IgG抗體試驗：IgG抗體測試是查看當給予的食品後IgG抗體的存在和水平。然而，抗體測試是不明確的，這反映那人對食品的反應，而不是它的反應。

---

### For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

## “8大”的食物過敏原

這些過敏原佔90%的所有食物過敏的反應：

- 牛奶
- 大豆
- 花生
- 堅果
- 小麥
- 蛋
- 魚
- 貝類食品



## 食物過敏的症狀

食物過敏的症狀會在他/她接觸食品兩分鐘內到兩小時後出現。

### 症狀可能包括：

- 在口中感刺痛，或瘙癢
- 面部，舌頭，或嘴唇腫脹
- 緊縮的喉嚨和聲帶
- 胸悶膨脹
- 腹部絞痛，嘔吐和/或腹瀉
- 吞嚥困難，呼吸困難或急促的呼吸
- 過敏性反應 \*可危及生命\*
- 降血壓
- 頭暈
- 失去意識
- 麻疹，腫脹，濕疹
- 咳嗽，喘鳴

## 食品標籤的了解

如果你有食物過敏症，在購買或進食任何食品前應閱讀整個食品標籤。任何產品含有兩個或多個食物成分，是聯邦法規要求的，說明他們共同或常見的成分名稱。製造商們並不需要食品諮詢報表。但是，請記住，用於生產食品的配料可以在任何時候改變，而不需製造商改變產品的標籤。

雖然標籤法並不適用於在加工過程中接觸過過敏原的食物，某些製造商會在食品的標籤上提醒消費者可能出現交叉污染。

交叉污染的食品發生當殘基或微量的引起過敏食物不打算包含在內。一個例子是使用菜板時，切堅果，然後使用相同的菜板準備雞。從堅果的殘留物中現在包含在雞，交叉污染。

---

### For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

以下是一些您可能會看到食品標籤的語句：

“可能含有過敏原”

“生產設施生產的產品，也含有過敏原”

## 管理你的食物過敏

避免特定食品及其相關成分是食物過敏管理最常見的方式。諮詢註冊營養師或營養師能幫助您確定哪些食品或食品是否安全使用。這包括已經被交叉污染的過敏食物。當涉及到食物過敏的管理，無論是積極地閱讀食品標籤或外出就餐時的提問，你是自己最好的代言人。如果你有嚴重的食物過敏，應隨身攜帶應急藥物，若有特定的反應（如EpiPen自動注射器）。

## 食物過敏與營養

食物過敏可能會導致避免一個特定的食物。長期避免可能會導致維生素或礦物質缺乏。

當你有食物過敏，仍然是重要的吃各種各樣的食物，包括瘦肉，禽類，幹豆類，豌豆，水果，蔬菜，全穀物或添加穀物，和健康的食油。

如果長期避免某些食品或食品組，應使用維生素或礦物質補充這是必需及有益的。

## 提前計劃：外出就餐與食物過敏

- 隨身攜帶索引卡，列出你是什麼過敏，任何相關的成分，以幫助確定可能導致反應的菜。
- 避免複雜的，有多種配料或醬汁的菜餚和甜點。
- 避免在深油炸鍋，可能食物過敏原的食物已被用來炒過。
- 在自助餐和沙拉吧，要注意到可能已發生交叉污染，當器皿或食物溢出/濺到另一個容器。
- 提問！為了確保你的食物是安全的，與服務員審查食品配料兩次：在您訂購前，以及再次收到您的飯後，並可準備吃。

---

### For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)