

如何避免接觸食物性過敏原

對海鮮過敏

1. 海鮮過敏者，應避免吃添加有海鮮的各種食品。
2. 不吃不新鮮的魚類食品，因不新鮮的海產會大量產生組織胺，促成過敏反應。
3. 蝦、蟹、蝦蛄（淡水龍蝦）和龍蝦之間屬於同源或分類相似的品種，可能會引起類似的食物過敏反應。



對牛奶過敏

1. 避免接觸牛奶類的任何製品。
2. 可以食用水解酪蛋白奶粉，或其它低敏性配方奶粉代替牛奶。
3. 可以選用豆奶粉。
4. 牛奶過敏通常在2~3歲以後就會自然全癒，而對其他食物蛋白的過敏則可能持續很長的時間。



對堅果/小麥過敏

1. 不吃含有果仁/小麥原料的加工食品，如蛋糕、糖果和巧克力棒等等。
2. 小麥過敏的病人不要喝啤酒和白酒。
3. 有些人對其他穀物或麴質過敏，則燕麥、玉米、裸麥等也要小心過敏。



對雞蛋過敏

對蛋白及蛋黃過敏，則不要吃含有雞蛋成份的加工食品包括乳蛋糕、薄煎餅、布丁威化餅、麵包屑烹製的食物雞蛋麵條等。餅乾、冰淇淋、油炸粉及人造奶油等也要避免食用。

對水果過敏

芒果、草莓、蕃茄、香瓜、橘子、奇異果...等等水果都曾出現吃後產生過敏症狀的案例，若能確認對何種水果過敏，則務必避免進食該水果。

資料來源：照片由網路截取

編碼：5000/T198

護理部編印