佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：飲食敏緊張

三、衛教日期： 96 年 01 月 16 日

四、衛教時間： 9：30 ~ 10：00

五、主講者/記錄者： 黃金環/朱玲瑩

內　　容　　摘　　要

過敏的產生

是因為免疫系統對於外來的過敏原過度反應

引起過敏的因素

- 過敏的成因複雜
- 遺傳體質
- 環境過敏原或污染

何謂的「過敏食物」

- 不是只有公認的才是
- 不是聽說
- 過敏的食物沒有一定的準則，因人而異，個人應該小心觀察。

可能引起過敏的食物

慈濟大林醫院過敏風濕免疫中心

• 牛奶、黃豆、蛋、雞、火雞、豬肉、牛肉和魚

• 核果類、花生

• 甲殼類海鮮(如蝦蟹)

• 麵粉、 玉米、稻米、南瓜、馬鈴薯、穀類

• 荔枝、芒果、香蕉

• 茄子

• 食品添加物過敏 ：色素、抗氧化劑、防止食物腐敗的安息香酸和硝酸鹽

• 例如蜜餞、金針和一些糖果中會添加二氧化硫或亞硫酸鹽 ，卻會誘發氣喘發作。

慈濟大林醫院過敏風濕免疫中心

食物過敏的常見症狀

消化系統(70%) 腹痛 噁心 嘔吐 腹瀉 消化道出血 口咽部搔癢	呼吸系統(6%) 鼻炎 氣喘 咳嗽
皮膚(24%) 風塊疹(蕁麻疹、風疹) 溼疹 血管水腫 紅斑 搔癢	眼睛 頭痛 搔癢 紅腫

慈濟大林醫院過敏風濕免疫中心

包括：過敏性鼻炎、氣喘、哮喘性支氣管炎、異位性皮膚炎、腸胃不適過敏、及過敏性結膜炎

非關免疫的過敏食物

- 人體對食物特殊成分無法適應或代謝所引起的，例如
- 味精敏感
- 冰冷的食物 、冷熱空氣
- 長時間未再喝牛奶

避免過敏　飲食原則

- **均衡飲食，強健體質**
- 避免再次食用曾經引起過敏的食物
- 攝取足量的維生素
- 控制油脂的攝取量
- 多喝水

均衡飲食．健康之鑰

避免過敏　飲食原則

- 均衡飲食，強健體質
- 各種新鮮食物
- 因食物敏感性而限制某些食物的攝取，請以同類食物滿足您的營養需求
- 水果在兩餐之間食用
- 生食可能比熟食敏感

詳細讀食品標籤

- 含有麩質的穀類(即小麥、黑麥、大麥、燕麥、裂穀小麥、它們的混合變種及它們的製品)
- 甲殼類動物及甲殼類動物製品
- 蛋類及蛋類製品
- 魚類及魚類製品
- 花生、大豆及它們的製品
- 奶類及奶類製品(包括乳糖)
- 木本堅果及堅果製品

慈濟大學醫院過敏免疫中心

・檢查維他命和礦物質補充品〈食物來源是牛肉、玉米、小麥、肝臟和酵母菌 〉

避免過敏　飲食原則

・均衡飲食，強健體質
・避免再次食用曾經引起過敏的食物
・攝取足量的維生素
・控制油脂的攝取量
・多喝水

避免再次食用曾經引起過敏的食物

・這是最簡單，也最有效的方法。
・懷疑某種食物，再嘗試一、二次，確認元兇
・不要同時食用不同的敏感食物
・多種敏感食物可能產生嚴重的過敏反應
・避免過度控制造成偏食或營養不均衡的問題發生。

避免過敏　飲食原則

・均衡飲食，強健體質
・避免再次食用曾經引起過敏的食物
・攝取足量的維生素
・控制油脂的攝取量
・多喝水

攝取足量的維生素

維生素A、 C 、E：
維持細胞組織完整性
維生素C和泛酸：
不足時，腎上腺素的分泌不足，過敏症狀加重

避免過敏　飲食原則

・均衡飲食，強健體質
・避免再次食用曾經引起過敏的食物
・攝取足量的維生素
・控制油脂的攝取量
・多喝水

控制油脂的攝取量

・必需脂肪酸為原料，合成訊息傳遞物質(例如前列腺素、血液凝集素等)

臺北榮民總醫院過敏風濕免疫中心

- ω-6 系列的脂肪酸 ：屬於激進派
- ω-3 必需脂肪酸：屬於溫和派
- ↓含ω-6 脂肪的食物，↑ω-3 脂肪的食物，使過敏的症狀減輕
- ω-3 脂肪酸高的食物：
  如：芥花油、大豆油鮭魚、鯖魚、鯡魚、秋刀魚和核桃

避免過敏　飲食原則

- 均衡飲食，強健體質
- 避免再次食用曾經引起過敏的食物
- 攝取足量的維生素
- 控制油脂的攝取量
- 多喝水

【水】

- 熱量：無
- 生理作用：人體水分含量約佔 50~60%
- 來源：
  直接攝取
  體內氧化產生
  功能：代謝所需

請勿飲用含酒精的飲料 取代水分

其他注意事項

- 限制糖類的攝取：飲食中糖份造成的壓力，讓腎上腺工作過度，腎上腺在防禦外來攻擊的方面具有重要的地位。
- 請將剩菜倒掉或者馬上冷凍，放在冷藏庫 4 或 5 天的食物很可能含有黴菌，引起過敏

慈濟大林醫院過敏風濕免疫中心