

戒口防過敏 欠醫學實證

很多婦女從計劃生育的一天起，已經到處訪尋中西良方，希望為BB做足準備，盼望他們在母胎中及出生後健康成長。近年準媽媽關注的，是如何預防嬰兒患上過敏症。

養和醫院過敏病科中心高級營養師陳勁芝說：「很多準媽媽會問懷孕期內是否需要戒掉常見致敏原，例如戒吃花生、蝦蟹，以減少日後BB患有過敏症機會。」

「其實，懷孕期內毋須特別戒口。直至現時為止沒有醫學實證，指出孕婦透過戒吃致敏食物來預防食物過敏症或有關病症；相反近年有研究發現，在第一孕期（首3個月）內有進食花生、牛奶及小麥的孕婦，她們的孩子在幼兒時患有過敏症的風險較低。」



在現今社會，過敏症愈來愈普遍，準媽媽在懷胎十月期間已開始擔憂嬰兒出生後會患上過敏症，為了預防或減低過敏症風險，很多孕婦會費盡心思搜羅飲食宜忌，又實行全方位戒口，希望能確保愛兒健康。

其實孕婦戒口預防嬰兒過敏，是否有根據？今期營養師為大家剖釋。

撰文：陳旭英 設計：張文彪

養和醫院過敏病科中心高級營養師
陳勁芝



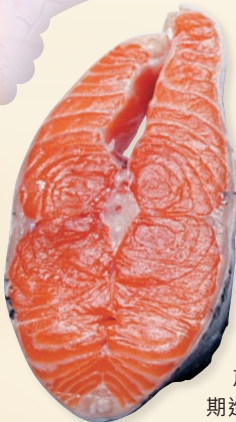
孕婦戒口 防嬰兒過敏

魚類有助預防濕疹

毋須戒口，或戒口無用，那麼孕婦有甚麼方法可以預防BB日後出現過敏症呢？

陳勁芝說，現有研究數據發現婦女在懷孕期內進食足夠蔬菜水果、魚類、奧米加三脂肪酸及益生菌，似乎對預防嬰兒患有過敏症有正面影響。

她指出有較多針對魚類與過敏症的研究，發現進食魚類有助預防嬰兒患上過敏症。「其中一個研究發現，每月進食一至四次魚類的孕婦，會降低嬰幼兒在兩歲前出現喘促的機會；另一研究發現孕婦每星期進食多於205克（相等於五兩）魚類，嬰兒較少患上濕疹。」

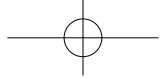


另外，在後孕期每天進食含有700毫克奧米加三脂肪酸的魚油丸的孕婦，相對進食橄欖油或沒有進食補充劑的孕婦所生下的嬰兒，患有哮喘的風險較低；另一研究發現孕婦進食奧米加三脂肪酸補充劑，嬰兒在出生後直至一歲前，患濕疹的機會及對雞蛋過敏測試呈陽性反應（egg sensitization）的風險較低。

陳勁芝解釋，對過敏測試呈陽性反應，不直接代表有過敏症，但對患上該食物過敏症的風險相對增加。

雖然上述發現對直接預防食物過敏症未有定論，但總括來說孕婦進食魚類有助對預防嬰兒患有濕疹及哮喘，而現時德國有關部門亦鼓勵孕婦進食魚類。





◀ 兒童常見鼻敏感。



◀ BB患上濕疹令父母十分擔心。

▶ 孕婦為了BB健康，除了勤力補營養外，可以採取甚麼措施預防過敏症呢？



何謂高危嬰兒？

即是父母其中一人有食物過敏或其他過敏症，例如哮喘、鼻敏感或濕疹。

食物過敏症

常見過敏症

異位性皮炎
(濕疹)

哮喘

過敏性鼻炎
(鼻敏感)

益生菌有助預防濕疹

在有多項有關孕婦食物與預防嬰兒過敏症的研究中，亦有數據顯示進食益生菌可助預防濕疹。

陳勁芝指出最近世界過敏組織的指引指出，準媽媽在懷孕期內，有服用過益生菌補充劑的孕婦，其嬰兒出生後患濕疹風險下降28%，故此組織建議嬰兒如屬高危，媽媽在懷孕期內就可考慮服食益生菌補充劑。指引內亦指出，大部分研究中引述的孕婦，曾服用益生菌補充劑達三個月或以上。其他各國指引亦未作出同類建議，但這個發現或能為預防嬰兒濕疹帶來曙光。

保持健康飲食習慣

陳勁芝指出，雖然戒掉容易致敏的食物未能幫助預防食物過敏症，但準媽媽亦要保持健康飲食習慣。有研究指出，多進食油炸食物、菜油、植物牛油、她們的嬰兒患上濕疹的機會較高。因此，懷孕婦女必須攝取均衡營養，胎兒才能健康成長，所以孕婦毋須過分緊張或擔心。

下期，營養師將為大家講解嬰兒出生後及母親哺乳期間的飲食建議，以達至減少過敏症機會。

